Mijn 180 graden

Mijn 180 graden

Het (eerste) levensverhaal van

Jelle van der Pal

It's so easy to defend the Status Quo
With everyone so cool and cynical
But when you see the end don't justify the means
It's just that 180 degrees

The great thing about bein' a human
The ability to reason
But reasoning don't work when no one cares
2 parts apathy, one part despair

Guess what, this might come as a surprise
I'll no longer roll my eyes
A change of heart to let the conscience breath
One quick twist, just 180 degrees

Yeah, I now know the right thing to do
Yeah, anti tradition tried and true
Yeah, a world where wrong has right of way
Yeah, fuck that world, fuck that heirarchy

Go ahead, work, waste your life away
Fuck that world, go fuck that right away

Lyrics 180 degrees NOFX

Voorwoord

Bloggen, twitteren en schrijven is sinds een aantal jaren een onderdeel van mijn leven. Korte en krachtige teksten. En hier ligt nu mijn levensboek. Een levensboek op mijn veertigste?
Ik ben pas halverwege! Ja, dat klopt en ik hoop dat ik nog een mooie toekomst tegemoet ga.

De afgelopen 25 jaar vol verslavingen en diagnoses, waren niet gemakkelijk, het herstel is nog moeilijker en al enige tijd had ik de behoefte om mijn hele verhaal, samenhangend, op papier te zetten. Dat is nu gelukt. Op basis van gesprekken en mijn blogs staat hier het verhaal. Als ik het teruglees is het geen vrolijk verhaal. De zwaarmoedigheid overheerst terwijl er zeker ook vrolijke en mooie momenten waren.

Op dit moment ben ik nog volop bezig om mijn leven - zonder middelen - op te bouwen. Het schrijven van dit zware verhaal helpt mij om deze periode af te sluiten. Ik ben ervan overtuigd dat ik over een aantal jaren een mooi positief verhaal over de rest van mijn leven kan schrijven. Voor nu is dit wat het is.

In het begin van het schrijven had ik de hoop dat ik hiermee ook anderen zou kunnen helpen die eenzelfde 'carrièrepad' terecht zijn gekomen.

Maar als ervaringsdeskundige weet ik dat dit te hoog gegrepen is, te veel gevraagd.
Lezen is niet de topprioriteit en vaak niet eens een mogelijkheid van mensen die in de situatie zaten waarin ik zat. In de complete verwarring en chaos die je geest is, als je verslaafd bent, is er geen ruimte voor lezen of het opnemen van informatie.

Ik had ook graag geschreven voor mensen die er helaas niet meer zijn, zoals Paul die ik graag nog als vriend had gehad. Misschien lukt het ooit op een andere manier om anderen te helpen.

Voorlopig help ik mijzelf en met de steun van mijn omgeving wordt mijn leven hopelijk steeds mooier.
Op naar de volgende 40 jaar!

Jelle van der Pal
Zutphen, zomer 2023

Disclaimer:
Dit verhaal is mijn levensboek.
Anderen kunnen anders tegen dezelfde gebeurtenissen aankijken.

Het slimme vreemde jongetje

Waarom ik op de wereld kwam is mij niet bekend. Was het uit liefde, verbondenheid of was het een ongelukje?
Laat ik maar met de deur in huis vallen: verslaving is de rode draad in mijn leven.

Ik werd ruim veertig jaar geleden (1982) geboren in het Diakonessenziekenhuis in Arnhem. Mijn moeder was 19. Mijn biologische vader (bioPa) was alcohol- en gokverslaafd en mijn moeder lustte ook wel een glaasje.
Zo lang als ik mij kan herinneren waren mijn ouders gescheiden. Mijn bioPa stond op afstand en mijn moeder maakte mij deelgenoot van haar liefdesverdriet na de scheiding.

Een bijzondere jeugd

Tot ongeveer mijn negende woonde ik met mijn moeder samen in Arnhem, in een gehuurd rijtjeshuis in De Laar West. Het grootste deel mijn basisschooltijd zat ik op het Turfschip.
Ik was geen sociaal handig kind, had niet veel vriendjes. Ik was slim en kon goed leren maar ik kon mij niet goed verweren en de populaire kinderen wisten dat. Ik werd gepest.

Mijn omgeving maakte zich zorgen dat dat was vanwege mijn uiterlijk. Ik had een schisis (hazenlip) die pas rond mijn dertiende met een lip-neus correctie mooi is weggewerkt.
Maar het kan net zo goed mijn sociale onhandigheid geweest zijn. Het leek mijn moeder daarom slim om mij naar judo te sturen.
Ze hoopte dat ik mij fysiek beter kon verweren als het nodig was en bovendien was het goed om na schooltijd iets te doen.
Uiteindelijk heb ik de groene band gehaald.

Ik kan mij niet herinneren dat mijn bioPa bij ons woonde. In de tijd dat hij bij zijn toenmalige vriendin woonde ging ik na school af en toe naar hem toe. We zaten in een kleine huiskamer, de tafel stond op de grijzige vloerbedekking bij het raam.
Mijn bioPa zat altijd achter de computer.
Ik, ongeveer acht jaar oud, zat naast hem en probeerde zijn aandacht te vangen.
“Wat ben je aan het doen, pap?”
“Ik ben bezig met programmeren”
“Wat is dat?”
“Nou”, legt hij uit, “stel je eens voor dat je een koekjestrommel hebt. Daar doe je variabelen in,

dat zijn de koekjes. Die hebben een waarde, namelijk...” en zo probeert hij mij de eerste beginselen van variabelen en programmeren met Basic bij te brengen op de Commodore 64.
Echt begrijpen doe ik het nog niet helemaal, ik vind het magisch. Met taal kun je de computer vertellen wat hij moet doen!
Wow, dat wil ik ook kunnen.

Rondom het contact met mijn bioPa was er altijd gedoe. Zijn gokverslaving was niet een gewone verslaving. Hij verbleef regelmatig in instellingen en dat gebeurde niet zomaar, dan moet je het voor jezelf of je omgeving behoorlijk onaangenaam gemaakt hebben.

Mijn moeder had een ander leven voor ogen. Het is niet eenvoudig om als jonge moeder de opvoeding alleen te moeten doen. Ze was rancuneus naar mijn bioPa toe. Hij was de Satan. Ze hield me lang voor hoe kwaadaardig en doortrapt hij was. Als ik iets deed dat haar niet beviel beweerde ze dat ik ‘sprekend op mijn vader lijk’. Dat deed zeer. Oorspronkelijk was er nog wel een bezoekregeling met mijn bioPa. Dat ging regelmatig mis, dan kwam hij bijvoorbeeld niet opdagen. Uiteindelijk stelde mijn moeder voor om helemaal met mijn bioPa te breken. Dat vond ik wel oké en het contact is verloren gegaan. Ik weet niet meer precies wanneer dat was, maar ik vermoed dat ik nog geen tien jaar oud was.
Toen hij later weer in mijn leven kwam ben ik nooit meer in staat geweest om me aan hem te binden, ook niet toen ik dat echt probeerde.

In mijn jonge jaren waren de leeftijdsgenoten van mijn moeder volop aan het feesten en van hun jeugd aan het genieten. Om haar gemiste jeugd een beetje terug te halen ging mijn moeder graag naar concerten. Ze had veel vrienden zonder kinderen. Mijn moeder kende mensen die de opbouw van concerten (bijvoorbeeld van Clouseau) verzorgden en daar mochten we kijken

voor het concert begon. De professionele audio, grote speakers, veel draden en elektronica vond ik fascinerend.
Een groot onderdeel van haar gemiste jeugd is dat mijn moeder geen opleiding kon doen of afmaken. Uiteindelijk heeft ze zich met allerlei cursussen opgewerkt van secretaresse tot officemanager. Daar heb ik bewondering voor.

Als mijn moeder moest werken dan was ik op school of paste iemand op mij. Soms was dat Harm, de vriend van mijn tante. Harm was leuk en hij nam mij mee naar de bios of naar het café en dan gingen we darten en flipperen. Dat vond ik geweldig. Hij was een goed surrogaat voor mijn bioPa, die ik toen inmiddels dus al niet meer zag.

Een andere oppas was mijn oma, de moeder van mijn moeder. Zij was veel thuis, was afgekeurd om te werken. Ze zat veel in haar stoel en keek elke avond naar Goede Tijden, Slechte Tijden met een sherry erbij. Door het vele zitten, omdat ze fysiek niet meer zoveel kon, werd ze dikker en dikker. Ondanks haar fysieke ongemakken was ze wel een lieve en gezellig oppas. We deden samen vaak spelletjes en dat vond ik leuk.

Rond mijn tiende zijn we verhuisd naar Dieren waar ik groep 7 en 8 heb gedaan.
Ook daar had ik niet echt veel vriendjes en

bleef ik een beetje op mijzelf. Misschien vonden anderen me een beetje vreemd.
Ik eindigde de basisschool met een hoge CITO-score en het advies om naar het gymnasium te gaan. Dat deed ik in Zutphen, in eerste instantie op het Baudartius College.
Het leukste vak op school vond ik Biologie, uitzoeken hoe het leven in elkaar zit. Uitzoeken hoe dingen zitten en werken vind ik sowieso leuk. Wiskunde vond ik helemaal niets, veel te abstract.

Ergens aan het eind van de basisschool of het begin van de middelbare school gaf mijn moeder mij op voor de Bospatrouille, een soort particuliere scouting.
Daar ging ik iedere zaterdag naar toe.

Het voelde als een verantwoorde organisatie, niet religieus, maar wel gedegen.
Ze willen je echt wat meegeven. Ik heb daar bijvoorbeeld geleerd om knopen te leggen en daar heb ik nog steeds profijt van.
En we wandelden iedere zaterdag en dat doe ik nu ook nog steeds iedere dag.
Net als op de basisschool voelde ik mij een buitenbeentje. Ik trok mijn eigen plan en wilde of kon niet omgaan met de groep.
Ik voelde dat ik er niet bij hoorde.

In deze periode, rond mijn twaalfde, was er nog een ander belangrijk moment. Alexander kwam in mijn moeders leven en daarmee ook in het mijne. Hem beschouw ik sindsdien als mijn vader.

Alexander heeft als vader veel voor mij betekend, veel meer dan mijn bioPa. Alexander heeft wat mij betreft het recht op de titel 'vader'.
Of ik recht heb op de titel 'zoon' zou aan hem gevraagd moeten worden.

De Patrouille 74 geschiedenis

Bospatrouille is: Avontuur - Actie – Leren – Samenwerken – De natuur in. Bij ons ben je geen water of landscout. Soms varen we met onze rubberboten en vaak zijn we in het bos. Op onze club ben je vooral bezig met leuke outdoor activiteiten zoals kaart- en kompas lopen,met touwen hindernisbanen maken of vlotten bouwen.Je leert op een leuke manier met de natuuren elkaar om te gaan.

In 1963 bedacht Piet Wubs, de oprichter van de Bospatrouille 74 te Dieren, dat het leuk zou zijn om met een aantal vrienden indiaantje te gaan spelen in het bos. Regelmatig kwam het gezelschap dat aanvankelijk bestond uit zes leden bij elkaar om hutten te bouwen en met pijl en boog door de bossen rondom Dieren te rennen. Na drie jaar besloot Piet Wubs, geïnspireerd door het boek. 'Verkennen voor jongens' van Baden Powell om zijn ideeën grootschaliger vorm te geven. Zo ontstond de Bospatrouille 74.

'Want, het is immers zo dat wij patrouilleren in het bos", zei Piet altijd. Het getal 74 is eigenlijk ontstaan als een grapje. Het deed vermoeden dat er nog meer patrouilles zouden zijn, zoals bij de jonge woudlopers van Duckstad.

Sinds de oprichting hebben al honderden jongens, jong en oud, veel plezier beleefd aan de leerzame activiteiten van de Bospatrouille.

De ontdekkende tiener

Opgroeien is ontdekken en nieuwe ervaringen op doen. In het tweede jaar van het gymnasium ontdekte ik de sigaretten.
Roken was bij de Bospatrouille not done.
Ik werd betrapt en kon vertrekken.

Met twee jongens van de Bospatrouille, Jorg en Raun, liep ik mee naar huis. Waarschijnlijk spraken we over dat roken en ineens ging het over blowen.
Niet vies van een experimentje vroeg ik: "Waar haal je dat vandaan?" Binnen no time had ik een telefoonnummer en adres van een dealer. Ik was nieuwsgierig, hoe zou het zijn?

De eerste keer blowen kan ik mij nog goed herinneren, dat was in Brummen, ik was inmiddels een jaar of veertien.
Het dealertje kwam op zijn Zündapp brommer naar me toe met zijn voorraad.
Wow, wat een stoere gast, ik wilde ook wel zo'n brommer! Ik betaalde voor de cannabis en onder een viaduct in Brummen, draaide en rookte ik mijn eerste joint. In mijn eentje, er was niemand die mij dwong om dit te doen. Ik werd echt knetterstoned en kon bijna niet meer op mijn benen staan. Ik voelde mij bijzonder slecht en had hele rode ogen.

Ik had een afspraak met een vriendje en ging daar heen. De ouders van het vriendje waren erg bezorgd. Vermoedelijk hadden ze niet in de gaten dat ik vlak voor ik bij hen binnenstapte geblowd had.

In mijn (vroege) pubertijd dronk ik af en toe alcohol. Het was nog niet verboden voor 16-jarigen maar het was geen dagelijkse gewoonte. Blowen deed ik vanaf mijn eerste joint wel regelmatig en al snel dagelijks en veel.
Met de wetenschap van nu kan ik zeggen dat ik vanaf dat moment niet meer de echte Jelle was.

Mijn moeder hield mij al snel zelf verantwoordelijk voor de keuzes die ik maakte, zoals het blowen. "Dat moet je gewoon niet doen, je bent stom dat je gaat blowen, hou er mee op! Het is je eigen schuld als je in de problemen komt".

Mijn vader corrigeerde mij, bijvoorbeeld door een donderpreek of mij vast te houden en door elkaar te schudden. Daar heb ik geen trauma's aan overgehouden maar helpen deed het ook niet altijd.
Ik zag wel verschil in hoe ik aangepakt werd en hoe dat bij anderen ging. Een vriendje van school, waar ik mee blowde, werd door zijn

ouders naar een psycholoog gestuurd.
Met hem is het snel goed gekomen.
Ik kreeg een preek en werd van school gestuurd.

Later in een therapie ben ik mijn jeugd gaan analyseren. Ik heb een vorm van affectie, vertrouwen, een backup, sturing of hoe je het ook noemt, gemist in mijn jeugd. De situatie waarin ik opgroeide had consequenties maar ik kon zelf niets aan die situatie veranderen.

Ik liep regelmatig uit de pas, was een moeilijke puber, maar de link naar mijn bijzondere opvoedingssituatie werd niet gelegd.
Het was altijd mijn eigen schuld. Het lag altijd aan mij. Ik moest mij gedragen zoals het hoorde. Maar ik wist niet hoe het hoorde, had het niet geleerd.

Laat ik voorop stellen dat mijn moeder alles in het werk heeft gesteld om met de kennis en kunde die ze toen bezat mij een volwaardige opvoeding mee te geven. Het is dus geen aanklacht.
Met vallen en opstaan ben ik toch best leuk opgedroogd, dacht ik zo.

Die eerste paar jaar, tot ongeveer mijn zestiende, was het blowen nog wel leuk en experimenteel. Ik kwam aan de cannabis door te kopen bij het straatdealertje in Cortenoever, Brummen of in Zutphen.

Ook kocht ik het wel eens zelf in de coffeeshop. Op mijn vijftiende had ik een vriendin die drie jaar ouder was en met haar coffeeshop-pas kon ik kopen wat ik nodig had. Ik liep een krantenwijk en had een baantje in de koekjesfabriek van Eklund. Daar werden de koekjes gemaakt die bij de Aldi en de Hema in de schappen terecht kwamen.

In het begin werkte ik op de bakkerij in de productie en later op de inpakafdeling.
Na de zomer ging er een lucht van speculaas door de fabriek want dan werd er voor Sinterklaas gebakken. Die lucht!
Sindsdien eet ik bepaalde koeken nooit meer.

Op het gymnasium blijven lukte niet, mijn aandacht ging niet echt uit naar school. Ik ging naar de havo. Op school had ik het best naar mijn zin, hoewel ik ook wel behoorlijk mijn eigen gang ging. Ik had vrienden en volgens mij vonden de mensen mij wel aardig.

De havo heb ik makkelijk gehaald en ook nog met een redelijk indrukwekkend diploma, al zeg ik het zelf. Hoewel het op het laatst nog wel spannend was.
Tegen de tijd dat de examens gedaan moesten worden, overtuigden mijn toenmalige vriendin en beste vriend mij dat ik beter kon stoppen met blowen.
Dat heb ik gedaan en op wilskracht heb ik het 9 maanden volgehouden.
Ik kon zelfs alsnog versneld het atheneum gaan doen maar ik wilde het niet.
Ik maakte liever de stap naar het hbo.

Kleine keuzes grote gevolgen

Het studentenleven lonkte: vrijheid, blijheid en zelfstandigheid. De koekjestrommel van mijn vader was ik nooit vergeten.
In het najaar van 2000, 17 jaar oud, begon ik met de hbo-opleiding Informatica op Windesheim in Zwolle. Een nieuwe fase in mijn leven, ik had er zin in.

De studie begon zoals gebruikelijk met de introductieweek, waarin ik mijn medestudenten en de opleiding beter leerde kennen. Ik wilde dat het goed ging, er een succes van maken en erbij horen. Ik koos ervoor om aan zoveel mogelijk activiteiten mee te doen. Er werd veel gedronken en daar deed ik volop aan mee. Ik kon er goed tegen, maar ik had even onderschat wat het met mijn lichaam zou doen. Het gevolg was dat ik na een week helemaal uitgeput was, terwijl de lessen nog moesten beginnen.

Het verschil tussen leren en studeren op de havo en op het hbo was voor mij groot.
Mijn tijd goed indelen en studiediscipline waren nodig, maar juist dat had ik nooit geleerd.
De havo was me te makkelijk afgegaan. Nu moest ik ineens volle bak studeren. En ik was pas 17.

In het eerste blok ging het nog goed en ik haalde alle studiepunten. Bij het werken in groepen deed ik erg mijn best en nam ik vaak de leiding hoewel ik dat eigenlijk nog niet kon. Ik deed het schoolwerk heel serieus maar samen met de activiteiten die ik ernaast deed nam ik te veel hooi op mijn vork.
In het tweede blok werd het zwaarder en al snel werd het mij allemaal te veel en raakte ik uit balans. Dat kwam ook door een gebeurtenis met hogere jaars. Zij gaven mij de opdracht om een werkstukkendatabase te maken. Dat wilde ik wel doen en de database zette ik op een eigen server en op een webserver in Den Haag.
De werkstukken werden echter door de hogere jaars ongezien gekopieerd en ingeleverd bij de docenten. Toevallig stond er in een van de werkstukken een smiley. Dus dat liep in de gaten en ook dat ik daar bij betrokken was.
Er werd ingebroken op de server en op elke website werd gezet "Will The Real CyberJunk86 Please Shut Up" – mijn nickname toen. Dat voelde als een enorme vernedering en ik werd boos en durfde mij niet meer te vertonen op school en op de studentenvereniging. De wilskracht om niet meer te blowen werd minder en ik stak mijn

eerste joint weer op. Vanaf dat moment voelde ik een afstand tot mijn medestudenten, voelde ik mij niet meer betrokken bij hen. Het was alsof ik niet meer bij de groep mocht horen. Ik vond het allemaal heel moeilijk, zowel sociaal als de studie zelf. Ik had wel de hersens, maar niet de discipline. Iedereen dacht dat het mij nog steeds kwam aanwaaien, ik was immers slim en bijdehand. Het tegendeel was waar.

Na die eerste joint nam mijn cannabisgebruik al snel weer toe. En cannabis is nu eenmaal niet iets waar ik lekker op ga en vooral mijn omgeving heeft daar last van. Mijn ouders merkten dat ook en vonden het zo langzamerhand wel welletjes. Ik was een verschrikkelijke puber geweest en had veel grenzen opgezocht en overschreden, dus ik begrijp wel dat ze het niet meer trokken met mijn rare strapatsen.

Na een redelijke start op het hbo was ik weer teruggevallen in cannabisgebruik en ik leek niks meer van mijn leven te maken. Het was genoeg geweest en mijn ouders zeiden: "Als je 18 bent moet je zelf maar wat gaan vinden om te wonen, dan heb je geen last meer van ons". Ze boden mij eigenlijk aan om een plek voor mijzelf te gaan zoeken maar bij mij sloeg de blinde paniek toe. Ik moet het huis uit! Wat nu?

Ik besloot, tegen beter weten in, op zoek te gaan naar mijn bioPa. Kon ik bij hem wonen? Harm, de vriend van mijn tante, hielp mij met het zoeken. We hackten de CD-foon (dat was de telefoongids op cd-rom) en we achterhaalden het adres. Hij bleek in Den Haag te wonen. Ik trok de stoute schoenen aan en ik belde hem op: "Yo pap, luister. Ik moet het huis uit, kan ik bij jou komen wonen?" "Ja hoor, kom maar door!", zegt mijn bioPa doodleuk nadat ik hem tien jaar niet gezien heb.

Mijn moeder was zwaar gekwetst en vond het een bijzonder slecht plan. Ik deed het toch.

Mijn ouders zeiden: "Als je uit huis gaat kun je nooit meer terugkomen, nooit meer thuis slapen en nooit meer om geld vragen". Dat was duidelijk, ik moest het zelf maar uitzoeken. Het voelde spartaans. Ik besloot om toch te gaan en in Den Haag bij mijn bioPa mijn geluk te beproeven. Samen met zijn broer, mijn oom Ynze, woonde mijn bioPa in een door mijn oom gehuurde gezinsflat met 3 kamers in het Laakkwartier, vlakbij Station Hollands Spoor.

Ik kwam terecht in een mannenhuishouden met twee mannen die ik eigenlijk helemaal niet kende en waar het met enige regelmaat een behoorlijke bende was.
Mijn bioPa bleek wel een geschikte peer, hij was aardig en gezellig. Ik had ook wel een klik met mijn oom Ynze, daar kon ik goed mee praten. Bovendien kon hij geweldig koken. Met name de gehaktballen waren fenomenaal.
Nog dank daarvoor, oom Ynze!

LSD is een tripmiddel dat meestal wordt verkocht op kleine stukjes papier.
Soms wordt een vloeistof met LSD op een suikerklontje gedruppeld.
Van LSD ga je de werkelijkheid anders zien. Voorwerpen die stilstaan lijken te bewegen
en kleuren zien er veel feller uit. Zo'n ervaring wordt een 'trip' genoemd.
Iemand die LSD heeft genomen beleeft geluiden, kleuren en gevoelens intenser.
Iemand voelt zich vaak meer verbonden met de natuur.
Tijdens een trip verliezen mensen vaak hun gevoel voor tijd.
Mensen die aan het trippen zijn kunnen verward overkomen.
Soms hebben ze ideeën die niet overeenkomen met de werkelijkheid.
Ze denken bijvoorbeeld dat ze zijn gesmolten, of dat iemand hen achtervolgt.

Crack of basecoke zijn witte of heldere brokken die cocaïne bevatten.
Het wordt gerookt uit een pijpje of ingeademd vanaf aluminiumfolie dat wordt verhit.
In Nederland wordt crack weinig gebruikt. Het wordt vooral onder heroïneverslaafden en daklozen
gebruikt. Crack is bijna direct na het roken merkbaar. De roes is heel sterk en duurt heel kort.
Na ongeveer 20 seconde is het effect alweer voorbij.
Het geeft de meeste gebruikers een heel blij en energiek gevoel.
Enkele minuten na het effect komt de kater. De meeste gebruikers voelen zich dan erg depressief.
Vaak gaan ze dan snel opnieuw crack roken om de kater weg te halen.

Intussen ging mijn cannabisverslaving gewoon door. Sterker nog, er kwam uitbreiding.
De tweede keer dat ik het ritje Zutphen – Den Haag maakte, stopte ik op Utrecht Centraal om even wat "te scoren".
Ik dacht dat het wel lachen was om LSD te doen. LSD was in die jaren echter al niet meer te krijgen en de junks gaven mij crack. Dat is dus de rookbare variant van cocaïne dat verschrikkelijk verslavend is.
Als het niet je geest opfokt dan wel je portemonnee. Want het kostte in die tijd 85 gulden de gram. Waarbij natuurlijk de eerste gram gratis is, maar dan begint het abonnement pas…. wist ik veel.
Het leek logisch om in Den Haag weer een studie op te pakken. Dus ik ging naar de open dag op de Haagse Hogeschool en schreef mij vervolgens in voor de opleiding Informatica. Ik geloof dat ik uiteindelijk drie colleges gevolgd heb. Gelukkig schreven mijn mentoren mij uit, anders had ik een nog hogere schuld bij DUO opgebouwd.
Ik heb daar even rondgelopen en ik mocht spelen met de SUN Computers. Heel leerzaam.

Wat ook 'leerzaam' was, was Eva. Eva was echt de mooiste chick uit mijn groep en ik had haar gevraagd voor een drankje. Waarop zij zei: "Sorry, maar ik val niet op mannen". Bam, dat was een stevig blauwtje lopen! Maar gelukkig had ik de cannabis en inmiddels ook de crack waarmee ik in het weekend de emoties weer kon doven.
In het begin was het gebruik van coke en het blowen nog redelijk bescheiden. Doordeweeks deden mijn huisgenoten en ik ons ding op school of het werk en in het weekend gingen we allemaal los met blowen en drugs. Ook mijn bioPa en oom deden hier aan mee. Al snel liep het uit de hand en was de flat ieder weekend een drugshol.

We gebruikten bizar veel drugs. Met mijn eveneens bizarre huisgenoten rookten wij samen voor 350 gulden per week aan crack en poppers (een soort lijmsnuiven waar je van ontspant).
Aan het eind van het roken ontstaat er een soort van depressie, craving. Die kon ik te lijf gaan met mijn 'vriendje' cannabis in de vorm van voorgerolde joints.

Die drugs moesten natuurlijk ergens van betaald worden. Het leek mij een goed plan om van school te gaan en werk te zoeken. Ik vond al snel een baan als data entry controleur via het uitzendbureau. Ik controleerde de invoer van de ov-gegevens en keek of de postcodes en huisnummers klopten. Daarvoor moest ik een betrouwbaarheid halen van minstens 95% en ik zat op meer dan 98%, 6 weken lang.
Dus ik werd gepromoveerd naar UNO-A, een detacheringsbureau voor aanstormend ICT-talent. Die leenden mij weer uit aan het bedrijf Aggreko als junior systeembeheerder.

De week bestond vanaf dat moment uit 38 uur per week werken en in het weekend roken in het drugshol. De enige manier om dat allemaal te overleven is om goed te eten, goed te slapen en veel water of bier te drinken.
De kookkunsten van mijn oom Ynze waren goud waard. Ik denk dat we dankzij hem die periode overleefden. Wat een waanzin.

Het werk bij Aggreko bestond uit het vervangen van Lotus Notes door Microsoft Exchange/ Outlook. Samen met een collega gingen we bedrijven in binnen- en buitenland langs om de mailservers te vervangen. Ik werkte in België en Duitsland en zat dan door de week in een hotel. Mijn collega was een toffe peer. Hij hield mij een beetje in de gaten, maar hij kon helaas ook niet voorkomen dat ik domme dingen deed in mijn vrije tijd en daardoor steeds te laat kwam.

Op een dag stapte ik in de bus naar Dordrecht, wat mijn standplaats was en viel in slaap en reed het hele rondje door de stad mee. Zo gesloopt was ik van alle weekendactiviteiten. Dit was wel een signaal voor mijn werkgever dat het met mij niet helemaal lekker ging. Afgezien van het feit dat ik er ook niet zo florissant uit zag.
Op een ochtend moesten we naar Frankrijk en kwam ik weer eens te laat en dat was de druppel: "Bekijk jij het maar, we zoeken iemand anders voor jou". Weg baan.

Inmiddels was ook Elgin min of meer bij ons komen wonen. Ik was hem op het op het spoor gekomen via de drugswereld, hij wist de weg en kende alle mannetjes om aan drugs te komen.
Ik nam hem mee naar de flat en jawel hoor, hij mocht ook wel blijven slapen. Hij zou wel methadon regelen en dan was de hele wereld vol regenboogjes en zonneschijn. Tenminste dat dachten we, terwijl de crackpijp rondging.
Elgin had theologie gestudeerd maar had een foutje gemaakt met dodelijke afloop. Daardoor kwam hij in de bak terecht en raakte daar aan de heroïne. Een triest verhaal.
Het was wel een goede kerel met een vlotte babbel. Hij rookte overigens heroïne en spoot het niet.
Dat heb ik toen ook maar eens geprobeerd, ach ja waarom niet. Ik vond het helemaal niks, werd er misselijk van en heb het bij die ene keer gelaten. Godzijdank zullen we maar zeggen. Elgin was ook de persoon die wist hoe en waar je spullen kon verkopen. In die tijd verkocht ik helaas al mijn cd's om aan drugs te komen.
Dat vond ik wel erg zonde.

Dit gebeurde allemaal in een paar maanden tijd. Mijn bioPa was niet zo geïnteresseerd in mij, die had zijn eigen sores. Hij was bezig met het maken van een computerprogramma voor het kaartspel bridgen. Het programma was klaar en er waren al heel veel cd-roms uitgegeven, maar toen bleek

er nog een fout in de programmatuur in te zitten. Degenen die hem het geld hiervoor had geleend wilden hun geld terug.
Ze kwamen in de flat verhaal halen en dat was niet echt fijn. Dat is typisch mijn bioPa: grote plannen, kleine uitkomst. Het is een lieve maar niet zo handige kerel.

Mijn oom gaf mij wel wat grenzen. Bijvoorbeeld over de hoeveelheid geld die we uitgaven aan de drugs. Maar ja, of hij echt grip had weet ik niet meer, het was echt waanzin daar. Door het vele drugsgebruik kan ik mij veel details van hoe het ging, niet meer herinneren. Behalve dat ik een keer heel boos was en toen een ruitje boven een deur heb ingeslagen.
Ik had een flinke, bloedende snee in mijn hand. Op weg naar het ziekenhuis moest ik die snee blijven dichtknijpen want het bloed gutste eruit. Het zal wel dun bloed geweest zijn door de drank. Het litteken op mijn hand houdt de herinnering in ieder geval levend.

Met mijn ouders had ik af en toe telefonisch contact en dan spraken we over koetjes en kalfjes. Hoe het eraan toe ging in Den Haag hield ik voor mijzelf.

Die paar heftige maanden in Den Haag voelen achteraf als een hele nare tijd, ik heb er geen goede herinneringen aan. Ik vond het allemaal heel verwarrend. De stap naar mijn bioPa had mijn leven er bepaald niet makkelijker op gemaakt. Na een paar maanden chaos en drugsgebruik had ik geen school, geen werk, geen geld maar was ik wel behoorlijk verslaafd. Wat nu?

Pogingen om niets van het leven te maken

Geen plan

Daar stond ik, 18 jaar en geen plan.
Terug naar Zutphen was geen optie. Mijn ouders waren duidelijk geweest: eens eruit is altijd eruit. En meebetalen aan mijn verslaving deden ze ook niet, deelden ze mij mee.
Dus ik belde Daniel, mijn beste vriend. Hij had mij al eerder uit de brand geholpen. Nu ik ook crack gebruikte wilde hij eigenlijk niets meer met mij te maken hebben, maar ik kreeg wel een tip voor een kamer die te huur was aan de Zwarteweg in Zwolle.
Mijn ouders hielpen mij met verhuizen.
Dat dan weer wel.

Ik vraag mij nu wel eens af waarom ik op dat moment geen hulp zocht voor mijn verslaving. Ik had het nog steeds in de hand, dacht ik zelf. Was ik verslaafd? Reflectief zijn had ik als vaardigheid nog niet echt ontwikkeld. Ik zag wel wat er gebeurde, maar ik kon er geen conclusies of ander gedrag aan verbinden. Waarschijnlijk ook door de drugs die ik veel gebruikte.
Ik dacht dat alles wel goed kwam, ik maakte toch een nieuwe stap, nieuwe studie, nieuwe woning?

Ik mocht instromen in het 2e jaar van de opleiding Bedrijfskundige Informatica op Windesheim, doordat ik gematst werd door een docent. Ik huurde een kamer voor bizar veel geld, 600 gulden per maand voor 17m²
met gedeelde ruimtes.
Op school lukte het niet om aansluiting te vinden, maar in het huis waar ik ging wonen wel.
Ik woonde aan de Zwarteweg in een groot huis met 20 kamers. Het huis bestaat nog steeds en is nog steeds behoorlijk armoedig en slecht onderhouden. Ik zie de bruine plavuizen op de grond nog voor mij. Tegen een hoge prijs werden daar kamers verhuurd met een gezamenlijke badkamer en keuken per verdieping.
Ik had een kamer met mijn eigen spullen zoals mijn waterbed.
Er woonden een paar studenten en verder voornamelijk mensen die acuut een huis nodig hadden, mensen die handelden in allerlei spullen en middelen en een enkele gebruiker van die middelen. Ik vond de aansluiting niet bij de ijverige studenten, maar wel bij de gebruikers, daar stond de deur altijd open.
Een van de bewoners handelde in crack maar alleen bij grote bestellingen.

Hij zette mij onder druk dat ik voor meer dan 350 euro moest bestellen. En hoera, voor de Stufi en de lening van de Rabobank! Geld om crack mee te kopen! Achteraf niet handig maar ik zag niet dat die mensen mij geen goed deden.

Langzaam naar de eerste psychose

Het gevolg was dat ik aan de studie dus niet veel deed. Ik zat veel op mijn kamer, rommelde overdag om eten en drinken te regelen en 's avonds kwamen de druggebruikers weer bij elkaar. Ik begon steeds slechter te slapen.
Mevrouw Carla, een soort huismoeder, gaf mij een paar homeopathische druppeltjes.
Maar dat hielp niet echt, volgens mij was het gewoon water. Hardlopen heb ik ook nog geprobeerd, maar ook dat lukte niet.
'S Nachts lag ik vaak wakker en hoorde ik stemmen via de verwarmingsbuizen. 'Aaaa, er werd over mij gesproken, iedereen is met mij bezig!' Ik werd steeds achterdochtiger.
Achteraf gezien de psychose in wording, maar dat wist ik toen nog niet.

Ik nam een medestudent in vertrouwen over mijn drugsgebruik en achterdocht. Hij zei: "je moet altijd checken of het wel waar is wat je denkt, trek niet te snel conclusies".
Hij adviseerde mij hulp te zoeken.
Goede adviezen die ik later nog vaak nodig zou hebben. Via de huisarts kwam ik bij een psycholoog van de Zwolse Poort terecht.
Die nam het allemaal niet zo zwaar op en zei; "Ach ja, er zijn wel meer mensen die drugs gebruiken". Hij vond wel dat ik veel gebruikte.
En paranoia? Nee dat dacht hij niet, dat waren gewoon 'angsten'.

Langzaam gleed ik verder af. De schulden door de crack namen toe en begin 2002 werd het onhoudbaar: ik raakte in een acute psychose.
Ik ging op een gegeven moment, door de chaos in mijn hoofd, helemaal door het lint, gooide een fluitketel door het raam en ging schreeuwen.
Mijn huisgenoten probeerden mij in bedwang te houden en ik viel vervolgens met mijn kin op de plavuizen, het litteken zit er nog.
Mijn huisgenoten konden niet anders dan de politie bellen want ik was niet meer te handhaven.
Ik werd opgepakt en vastgezet in een ophoudcel.

Het Riagg, de organisatie voor psychische hulp, is drie of vier keer langs geweest om met mij in gesprek te gaan over hulp maar ik hield vol: "nee hoor, hoeft niet, geen dokter nodig, er is niets met mij aan de hand'.
En ik geloofde het zelf ook nog. In mijn psychose was ik heel zelfverzekerd, dacht dat ik de hele wereld aan kon.
Alles zou goed komen. Gedachten en houding

klopten natuurlijk helemaal niet met de positie waarin ik zat. Hoe gek kun je zijn.

Ik liet mij niet helpen en uiteindelijk stuurde de politie mij weg. Het huis mocht ik niet meer in en mijn huisgenoten brachten mij naar het Nel Banninkhuis, de daklozenopvang in Zwolle.
Daar werd ik helemaal gek. Op een zaal slapen tussen de zwervers, daar had ik echt geen zin in.
Binnen 10 minuten was ik weer weg.
Ik ben naar het station gegaan en heb een warrig telefoongesprek met mijn ouders gevoerd.
Mijn ouders hadden snel in de gaten dat het niet goed met mij ging en besloten naar Zwolle te komen. Ik zou op het station op ze wachten.
Ik vermoed dat ik nog steeds raar deed door de psychose en een langs rijdend politiebusje nam mij mee. Mijn ouders vonden uiteindelijk via de politie uit waar ik gebleven was.

Kennismaking met een GGZ instelling

In een gesprek met iemand van het Riagg gaf de psycholoog aan dat ik er in het gesprek van alles bij haalde wat er niet toe deed. Daarom vond hij dat ik naar een andere plek moest. Ik begreep het niet, waar had hij het over? Het was complete chaos in mijn hoofd. Wat gebeurde hier?
Ik werd in een kamer gezet, in afwachting van wat er zou gebeuren.
Een medewerker kwam binnen: "Gaat u maar naar buiten daar staat een ambulance en we brengen u naar Raalte". Daar had ik totaal geen zin in, maar het bleek al snel dat er van vrijwilligheid geen sprake was. "Mijnheer van der Pal, wilt u nu instappen?".
En ik ging. Zittend in de ambulance zag ik Zwolle door de achterruit verdwijnen.

In de Franciscushof de GGZ instelling in Raalte kreeg ik de keus om pilletjes te slikken maar die weigerde ik omdat ik dacht dat het drugs was.
Het gevolg was dat ik snelwerkende dwangmedicatie kreeg toegediend. Door de eerste medicijnen die ik kreeg, klapten mijn kaken op elkaar, werd ik helemaal stijf en kon ik niet meer lopen. Heel naar.

In de loop van de dagen vonden ze een medicijn dat wel werkte en waar ik minder bijwerkingen van had. Ik kreeg het per spuit, éénmaal per twee weken. In Raalte legden ze uit dat de psychoses werden veroorzaakt door de cannabis en de drugs. Ik wist vanaf dat moment dat die mij geen goed deden. De vaardigheden om mijn gedrag te veranderen leerde ik niet.
Zo bleek uit de periode daarna.

Na een aantal weken behandeling in Raalte moest ik in de Reso (resocialisering) in Zwolle.
Dat hield in dat ik in een Reso huis ging wonen

om vanuit daar een normaal leven weer op te pakken. De enige dagbesteding was het huis schoonmaken. Iedere dag weer.
Daar werd ik niet vrolijk van.

Ik trok op met Daniel, toevallig een naamgenoot van mijn beste vriend, die al verder was in de Reso en al een eigen huisje had geregeld.
Die was weer aan het blowen. Binnen no-time deed ik mee en was ik terug bij af.
Later leerde ik dat er zoiets is als een fuck-it switch: je weet dat het niet goed gaat, je voelt dat je leven in puin ligt en je denkt dat het nooit meer goed komt. Je leven is toch hopeloos en dus ga je alles doen wat niet goed voor je is.
Het maakt toch niet meer uit. In die modus zat ik.
Samen met Daniel drukte ik het geld voor de boodschappen van het Resohuis achterover.
Konden we lekker cannabis voor halen.
Einde Resohuis.

De zoektocht naar mijn plek

Eigen flatje maar niet voor lang

Na het gedwongen vertrek uit het Resohuis waren daar weer mijn ouders. Die hadden mij al lang geleden ingeschreven voor een woning in Zutphen. En ik kon een klein flatje krijgen.
Een Hat-eenheid, dat waren woningen (huishouden) voor alleenstaanden of twee personen.
Ik bracht eerst nog een weekje bij het Leger des Heils door, maar daarna trok ik in het flatje in Zutphen. De praktische zaken waren daarmee voor een groot deel opgelost. Mijn gedrag en verslaving niet. Ik had geen enkele daginvulling, school was passé, werk had ik niet.

Mijn leven indelen en organiseren vond ik erg ingewikkeld. Ik wist helemaal niet hoe dat moest. Uit verveling zocht ik mijn heil op plekken en bij mensen waar ik mij bij thuis voelde: kraakpanden en gebruikers.

Ik vond het moeilijk om met mezelf te leven. Voelde mij alleen, mislukt, zag geen goede toekomst.

In die periode deed ik drie keer een zelfmoordpoging. Volgens mijn moeder aandachttrekkerij want het mislukte steeds. Ik sneed niet goed in mijn armen, wist ik veel dat ik het in de lengte moet doen en niet overdwars.

Door die pogingen belandde ik in het ziekenhuis en op de PAAZ (de psychiatrische afdeling van een ziekenhuis). Bij vertrek uit het ziekenhuis leek het mij handig om het verdovingsspul en wat naalden mee te nemen. Die kon ik wel gebruiken. Iedere keer werd ik weer teruggestuurd naar mijn huis waar het maar niet lukte om mijn leven op de rit te krijgen en te leren leven met mezelf.
Ik bleef gebruiken en de schulden stapelden zich op. Ik voelde dat ik hier niet uit ging komen en zocht hulp bij de gemeente.
Die hulp, door het maatschappelijk werk van GGNet, zou in gang gezet worden, maar kwam te laat.
Ik was intussen al uit mijn huis gezet.

Een buurman uit de flat, had ook verslavingen en psychoses, maar hij leek er allemaal iets beter tegen te kunnen of mee om te gaan.
De neiging tot ontsporen die ik had, had hij niet.

Toen mijn huis was leeggehaald viste hij nog wat persoonlijke spullen uit de container voor mij.
Ik vond het aardig van hem maar de spullen interesseerden mij helemaal niets.
Wat had ik aan spullen als ik geen leven had?

Na de uithuiszetting ben ik bij Anke gaan wonen. Anke was behoorlijk in de war, niet stabiel.
Haar kinderen waren bij haar weggehaald.
Zij woonde in een flatje aan de andere kant van Zutphen en ik mocht bij haar op een kamer wonen.
Ik wilde graag internet en zorgde dat er een telefoonlijn kwam in haar huis. Vervolgens ging Anke voor honderden euro's bellen. Dank je Anke…. Bij het wonen bij Anke hoorde veel drank en veel pammetjes (medicijnen waarvan de naam op pam eindigt en die doorgaans leiden tot rust in je hoofd maar ook een verslaving).
Anke had allerlei recepten waarmee ik naar de apotheek ging. Van die pammetjes kon ik dan weer lekker out gaan door het samen te gebruiken met andere middelen zoals drank.
Weg gedachten, weg ellende.

Naar GGNet, de Boog

Op dat moment had ik dus al contacten bij GGNet. Via de gemeenten en ook via de opname in Raalte. Zij vonden dat ik niet bij Anke kon logeren, dus ik ging bij een andere gebruikerskennis, Joey, logeren. Ook dat was volgens GGNet niet de bedoeling en ik mocht gaan wonen bij Woonzorg van GGnet in Warnsveld. Dat is geen afkickkliniek, maar een woonvorm met toezicht.

Hoewel er in het begin geen behandeling was, waren er wel gesprekken. Ik kreeg te horen dat ik raar gedrag vertoonde en een Pr-probleem had. Nou, ik dacht daar heel anders over. Ik vond dat ik een faciliteitsprobleem had, namelijk geen huis. Dan zou alles weer opgelost zijn, hoe naïef kon ik zijn.

In de drie jaar dat ik bij GGNet woonde werd ik onder bewind geplaatst en werd de schuld-sanering in gang gezet. In mijn hoofd bleef het een chaos. Ik wist niet wat ik daar deed en zij wisten niet wat ze met mij aan moesten.
Bij GGNet kwam ik door medebewoners in aanraking met een nieuwe drug: speed. Veel goedkoper en prima te betalen van mijn uitkering.

Ik ben diverse keren van afdeling gewisseld. Uiteindelijk ben ik op de intensieve afdeling geplaatst, de Boog. Ik herinner mij een mooi en nieuw gebouw. Iedereen had een eigen zit/slaapkamer van ongeveer zes bij drie met een eigen badkamer.
De kamers waren heel vriendelijk ingericht in pastelpaars, -blauw of okergeel.

Er was een hele goede internetverbinding, heel bijzonder voor die tijd. Op deze afdeling stelden ze nogmaals een diagnose terwijl ik zwaar onder de middelen zat en verward was. De conclusie was: trekken van narcisme, trekken van een anti-sociale persoonlijkheid en schizofrenie. Bam. Dat kwam aan. Ik ben dus echt gek. IK BEN GEK.

Een behandeling werd ingezet: er kwamen gesprekken en een nieuwe instelling op medicijnen. De hele rataplan ging van start.
Een van de doktoren vond het opmerkelijk dat ik raar deed van een bepaald medicijn dat hij voorschreef; ik viel af en toe weg. Een onderzoek door een neuroloog wees uit dat ik leed aan medicijnvergiftiging. Ik was dus vergiftigd door de doktoren?! Ik was boos. Terecht of onterecht?
Dat ik drugs bleef gebruiken en bleef blowen zag ik niet als een probleem.
Dat kwartje was nog niet gevallen.

Dat ik doorging met gebruiken maakte iedere behandeling zinloos en dat kreeg ik te horen. Ik kon vertrekken, mijn tijd bij GGNet eindigde en na drie jaar stond ik weer op straat.

Kraken

De eerste poging om weer een woonplek te vinden was het kraken van Boslust, een pand dat al een jaar leeg stond op het terrein van GGNet. Met een vriend brak ik netjes in, maar al na korte tijd stond de politie voor de deur. Met de kraakwet in de hand kregen ze ons er snel uit, inclusief een terreinverbod. Maar ik liet mij zo een, twee, drie niet wegjagen. GGNet was toch mijn plek? Waar moest ik anders heen? Iedere keer dat de bewaking mij wegstuurde of de politie mij oppakte werd ik op het politiebureau voorzien van een kopje koffie en een broodje kaas. Na een goed gesprek mocht ik weer gaan. Zij konden niets met mij. Uiteindelijk had ik een stuk of 28 overtredingen van het terreinverbod aan mijn broek.

Ik dacht een betere plek te vinden in een gekraakte oude kantine van de hockeyclub aan de Boedelhofweg in Eefde. Een pand met ingegooide ruiten en een vloer bezaaid met glas. Met mijn blote handen heb ik, zonder mij ook maar een keer te snijden, al het glas opgeruimd om er een plek voor mezelf van te kunnen maken.

Ik legde internet aan en zette er een computer neer. Voor de euro's sloopte ik met mijn huisgenoten wel al het metaal uit het pand. Dat dan weer wel.
Het ontslag bij GGNET zette mij gelukkig wel aan het denken en ik stopte met het gebruiken van speed. In blowen en drinken zag ik geen enkel probleem.

Er gebeurde van alles rondom het pand, er liepen vreemde snoeshanen rond en mijn spullen werden vernield of waren weg. Dit was geen goede plek. Ik besloot naar Zwolle te vertrekken.

Terug naar Zwolle

Een korte periode reisde ik iedere dag heen en weer tussen Zutphen en Zwolle. Ik woonde en sliep zo'n beetje in de trein.
Dit heeft me uiteindelijk een NS-verzamel boete van 120 euro opgeleverd. In Zwolle klopte ik aan bij daklozenvoorziening 'de Herberg', daar kon ik in ieder geval slapen.
De avonden werden kouder en dan zocht ik mijn heil bij Sociaal Culturele Vereniging Eureka aan het Assendorperplein. Ik vond het daar een prettige sfeer. Ik kon mij er met anderen vermaken en het doen van de afwas en werken als snijhulp leverde muntjes op die ik kon inwisselen voor een maaltijd of bier in het café. Dat was precies wat ik nodig had.

De wil om te studeren was er nog steeds en wellicht tegen beter weten in schreef ik mij, nu voor de vierde keer, in voor een hbo-opleiding, ditmaal Sociaal Pedagogische Hulpverlening. Ik had veel in de zorg gezeten en wilde weten wat ze allemaal geleerd hadden en waarom ze mij zo behandelden.

Ik leefde als dakloze, sliep bij 'de Herberg' of het Leger des Heils, maar volgde ondertussen wel de colleges. Ik ging in het sportgebouw van Windesheim onder de douche en zat overdag in de campusbibliotheek. Dat leidde soms tot rare situaties.

Op een gegeven moment kwamen studenten van de opleiding Journalistiek een interview doen bij 'de Herberg'. Ik werd geïnterviewd als bewoner maar ik was ook hun mede- student. Studeren als dakloze, ik vond dat allemaal heel normaal.

Bij Eureka ontmoette ik bijzondere mensen waaronder Gustaaf, een striptekenaar. Hij had het moeilijk en kreeg de praktische zaken thuis niet meer geregeld. We hadden een klik en al snel ontdekten we dat we elkaar konden helpen. Ik regelde contracten voor stroom en gas in zijn huis en zette alles op mijn naam.

Eureka ontstond vanuit de gedachte een unieke plek vorm te geven.
De oude Hervormde Kweekschool werd gekraakt en werd een plek waar creativiteit hoogtij vierde, waar samen werd gewoond, gegeten, geleefd.
Er waren woonruimtes, een concertzaal (de bovenzaal) en een eetcafé.
Na de legalisatie in 1992 werd Eureka een sociaal-culturele vereniging die volledig draaide op vrijwilligers en die huur betaalde aan de gemeente, via beheerstichting Archimedes.
De woonruimtes werden ateliers en dat zijn het nu nog.
Sociaal-Culturele Vereniging Eureka is een broedplaats geweest voor grote namen als Rico (Opgezwolle) en Anneke Wilbrink (atelierhoudster, Koninklijke Prijs voor Vrije Schilderkunst 2006) en voor wie weet hoeveel nog meer.
Vanwege een rap teruglopend aantal vrijwilligers en financiële tekorten is de vereniging per 1 juni 2019 opgeheven. Maar Eureka is zomaar niet dood en vergeten, zij gaat verder in een andere vorm. Mét muziek, cultuur en een restaurant, en blijft daarmee een creatieve en culturele plek aan ons mooie Assendorperplein.
Lang leve Eureka!

In ruil daarvoor mocht ik bij hem wonen en mijn computer daar zetten. Een win-winsituatie, zou ik zeggen.
Ware het niet dat mijn hoofd langzamerhand steeds chaotischer werd.

Via krakersvrienden had ik kennis gemaakt met tarot, een spiritueel kaartspel waarmee je inzicht kunt krijgen in levensvragen.
Daar was ik helemaal ingedoken. Ik wist er alles van, nam het heel serieus en dacht er al mijn rare gedachtes uit te kunnen verklaren.
Dat was natuurlijk onzinnig want feitelijk was ik al weer helemaal van het padje af en gleed ik langzaam in een nieuwe psychose.
Het werd zo erg dat ik bij Gustaaf de boel begon te vernielen. De vrienden van Gustaaf, die hij kende via Eureka, verzochten mij te vertrekken.

Mijn hoofd begreep dat niet en het was buiten verschrikkelijk koud. Waar moest ik heen?
Tot vier keer toe sloopte ik het ruitje in de voordeur van Gustaaf om daar te kunnen blijven.
Maar iedere keer kwam de politie mij halen.
Het bekende broodje kaas, kopje koffie en ik kon weer gaan. Van mijn onsamenhangende gebral konden ze niets maken.
Het werd steeds duidelijk dat ik weer dakloos was en weer in een psychose zat.
Maar er was niemand die het zag, ook ik niet.

Terug naar Eefde

Na de vierde inbraak bij Gustaaf en de zoveelste keer opgepakt worden besloot ik terug te gaan naar Eefde.
Behoorlijk in de war stapte ik met mijn fiets, die had ik gekocht van mijn lening bij de DUO, in de trein naar Zutphen. Ik fietste de hele dag doelloos in het rond, over het GGNet terrein in Warnsveld waar ik wat eten jatte.

Aan het einde van de middag wilde ik naar de gekraakte kantine op de Boedelhofweg. Ik werd niet op het terrein toegelaten. Verward, stemmen in mijn hoofd, alleen en koud fietste ik richting Lochem. Ik blowde onderweg nog wat en viel nog een vriendin van de middelbare school lastig bij haar huis. Inmiddels was het avond, donker en echt heel koud.
Het was vlak voor Pasen.
Halverwege Lochem kwam ik langs een boerderij en de stemmen in mijn hoofd zeiden: “ga hier maar liggen”. Ik sloeg af naar een boerderij waar iedereen al sliep. Ik ging in een leegstaande kalverbox liggen en probeerde te slapen, wat niet lukte want het was veel te koud. De stemmen zeiden: “Maak een vuurtje, lekker warm”.

Op het terrein vond ik een autoband met wat stro er in. Met mijn verwarde hoofd dacht ik dat dat speciaal bedoeld was om de fik in te steken,

dat het een vogelnestje was, zag ik niet.
Het begon te branden en de stemmen zeiden: ”Dat is wel klein”. Dus gooide ik er nog een autoband op, en nog één en nog één en er ontstond een behoorlijke fik.
De koeien in de stal merkten dat er wat aan de hand was en begonnen enorm te loeien.

Mijn eerste reactie was: gauw wegwezen, maar de stemmen in mijn hoofd zeiden: “Je laat je vriendjes hier toch niet achter?” Ik ging terug en probeerde de brand in de autobanden te doven.
Op dat moment kwam ook de boer met een brandblusser naar buiten en hij doofde het vuur, veel sneller dan dat ik dat kon. Brandweer en politie waren inmiddels ook gealarmeerd.

De politie nam de zaak, terecht, zeer serieus.
Ik werd ondervraagd en snapte er allemaal helemaal niets van, maar ze hadden genoeg argumenten om mij op te pakken.
De aanklacht was ‘brandstichting met gemeen gevaar voor goederen’ en dat is een misdaad waar twaalf jaar voor staat met het risico op TBS.
Mijn advocaat zou later brandstichting zonder gevaar voor mens of dier betogen. Dat is een aanmerkelijk lagere straf. Maar zover was het nog niet, nu ging ik op basis van deze aanklacht richting een huis van bewaring.

Vast

De Lunette in Zutphen

In eerste instantie werd ik naar een politiecel gebracht. Dat kende ik wel, daar was ik immers vaker geweest. Maar al snel brachten ze mij over naar de Lunette, het huis van bewaring in Zutphen. Een heel oud pand, voorheen een jeugdgevangenis, met slechte voorzieningen. Het was er primitief, hele kleine cellen met alleen een bed en geen stromend water. Ik vond het maar een rare gewaarwording, natuurlijk ook omdat ik nog steeds in een zware psychose zat.

Ik had enorme wanen en was heel achterdochtig. Wat ik in mijn cel op tv of radio hoorde ging allemaal over mij. Iedereen had het over mij. De stemmen in mijn hoofd maakten me gek. Op de muur stond: verraad de dokter niet. Die had mij toch vergiftigd? Of deed ik dat zelf? Of iemand anders? Ik betrok alles op mijzelf, zag overal een boodschap in.

Ik was bang en boos, had alleen maar chaos en conflict in mijn hoofd. Op een gegeven moment stoorde de tv en daar werd ik zo gek van dat ik deze van de muur rukte en kapot gooide. Dat had gevolgen en ik ging twee weken de isoleer in.

De isoleer wil zeggen: niets, een kale vloer, geen water, niks te lezen en een keer per dag mocht je even rondlopen in een kooi. Ik begreep er allemaal niets van, had geen idee waarom ik daar zat, wist niet eens waarom ik was opgepakt.

In de isoleer zitten wil niemand en toch leverde het mij wel wat op. Ik moest met mijzelf leren leven, werd op mijzelf teruggeworpen. Ik leerde dat ik als ik mij slecht voel niet altijd op anderen of middelen terug kan vallen, maar ook naar mijzelf moet kijken.
Als ik het thuis nu weleens moeilijk heb, onrustig ben en denk behoefte te hebben aan drinken, dan denk ik terug aan de isoleer: 'he joh, toen moest je ook met jezelf leven, nu ook!'. Opgesloten worden is niet leuk maar ik zie niet hoe het anders moet. Het is volgens mij niet schadelijk. Ik vind in ieder geval zelf dat ik er, ondanks dat het heftig was, geen trauma aan over heb gehouden.

Het verblijf in de isoleer alleen was niet voldoende om mij tot rust te brengen en dus kreeg ik ook medicijnen. Toen ik ontdekte dat dit antipsychotica waren weigerde ik ze in te nemen. Ze kregen mij niet meer rustig en onder dwang toedienen was in de Lunette niet toegestaan.

De enige oplossing was om mij naar een plek te brengen waar dat wel mogelijk was. Ik werd overgebracht naar de Forensische Observatie en Behandelafdeling (FOBA) van de Bijlmerbajes.

De FOBA in de Bijlmerbajes

De psychiater en psycholoog in de FOBA stelden al snel een nieuwe diagnose (ja, daar is er weer een!) en meenden dat ik leed aan paranoïde schizofrenie. Ik werd meerdere malen onder dwang platgespoten om mij tot rust te brengen. Dat betekent dat een zeskoppig team mijn cel binnenkwam, ik op mijn buik moest gaan liggen, handboeien om kreeg en werd vervoerd naar de isoleercel. Daar werd ik uitgekleed en kreeg ik een spuit in mijn bilspier. Daarna krijg je een overall aan en na een dag of drie mag je dan weer terug naar de afdeling.

De eerste en de tweede spuit kreeg ik niet vrijwillig. Na de tweede zat ik een week in de isoleer en kreeg ik niets tegen de bijwerkingen, dat was vreselijk. Ik heb daar één van mijn kiezen kapot gebeten. Bij de derde keer was ik om: dit wilde ik niet meer en vanaf dat moment nam ik de spuit wel "vrijwillig", dan was ik tenminste met tien minuten klaar.

De psycholoog in de FOBA deed ook nog wat testjes met mij. In deze psychotische toestand stelde hij een IQ vast van 117. Dat is best oké toch? Met de kennis van nu zou ik zeggen dat ik bovengemiddeld goed was in het maken van IQ-testjes, maar dat het verder niet zoveel zegt gezien de verwarde toestand waarin ik was. Aan de andere kant, ooit zat ik op het gymnasium.

De bedoeling van de FOBA was dat ik daar drie maanden geobserveerd zou worden voor de rechtszaak die mij te wachten stond.
Tussen de moordenaars, verkrachters en alle anderen die uiteindelijk op de TBS belanden.

Ik was niet op mijn mondje gevallen en dat leidde tot twee mishandelingen. De eerste keer kwam er een soort van Bokito in mijn cel. Ik had nog niet geleerd dat ik mijn stoel voor de deur moest zetten en ik werd zonder enige aanleiding drie keer keihard vol in mijn gezicht geslagen totdat mijn geschreeuw de Penitentiaire Inrichtings-werkers (PIW-ers) had bereikt.
De tweede keer was gelukkig iets minder gewelddadig: ik had een nieuwe gedetineerde gezegd een beetje op te schieten bij het schoon-vegen van zijn cel. Ik was namelijk 'reiniger' en ik had de bezem nodig.
Dat was voldoende aanleiding om mij, pal voor de PIW-post, een tik te geven. Beide aanvallers moesten naar de isoleer.
Ik kreeg alleen bij de tweede mishandeling een reprimande, ik was te ad rem.

De rechtszaak

Na de drie lange observatiemaanden was het onderzoek naar mijn geestelijke gesteldheid, waar ik mijn volledige medewerking aan verleende, eindelijk afgerond. De eerste keer in de rechtszaal verklaarde ik dat niemand, behalve God, over mij kan oordelen. Daarop stuurde de rechter mij terug en hield de zaak aan tot ik een advocaat had.
In de rechtszaak eisten het NFI (Nederlands Forensisch Instituut) en de Officier van Justitie een Artikel 37 maatregel: een gerechtelijke aanwijzing voor plaatsing in een psychiatrisch ziekenhuis. Vanwege een psychotische stoornis ten tijde van het delictgedrag (valt niet te ontkennen), werd
ik onschuldig verklaard maar kreeg ik wel een jaar verplichte behandeling opgelegd in een Forensische GGZ. Mijn advocaat regelde dat deze uitspraak ook gold voor de vernielingen, terreinovertredingen en kleinere delicten waarvoor ik in ook nog moest komen opdagen. Daarvoor hoefde ik dus niet meer voor de rechter te verschijnen.

Penitentiaire Inrichting in Vught

Ik werd geplaatst op de Forensische Schakel Unit van de Penitentiaire Inrichting in Vught. Dit is een afdeling van zestien cellen verdeeld over twee rijen van acht cellen.
Daar heb ik bijna drie maanden gewacht tot er plek was in de GGZ. Ik was inmiddels voldoende stabiel en goed ingesteld op de medicijnen (Risperdal) die ik op de FOBA had gekregen.
Ik had weinig bijwerkingen, alleen onrustige benen en werd er niet tegendraads van.

In Vught ging het langzaam beter met mij.
Het kantelpunt was een maatschappelijk werker die moeite voor mij deed en die met mij meedacht. Vaak had ik een probleem met mensen die mij hielpen. Ik voelde mij snel in mijn autonomie of ego aangetast of op mijn pik getrapt, maar deze maatschappelijk werker wist mij te raken. Hij stimuleerde mij om het contact met mijn moeder weer op te pakken en ik ging haar brieven schrijven. Ook stimuleerde hij mij om een cursus te gaan doen.

Overdag werkte ik: koekjes inpakken, ditmaal hondenkoekjes. ’s Avonds behaalde ik met succes een ECDL (computer-) diploma en maakte ik plannen om via het UWV een Netwerkbeheer certificaat te behalen. Het ECDL haalde ik glansrijk met een score rond de 97%, het was eigenlijk wel een makkie. Daarnaast las ik veel boeken van onder andere Stephen King en John Grisham. Dat je veel kon lezen, zonder internet, was een voordeel van die periode.

Ik voelde mij in Vught ook weer een vreemde eend in de bijt maar dan op een andere manier dan vroeger in de klas.
De andere bajesklanten waren voor mijn gevoel allemaal mensen die ze niet op een rijtje hadden of die echt niet dezelfde kansen hebben gekregen die ik heb gehad in mijn leven.
Een redelijk gesprek kon ik niet voeren met mijn mede bajesklanten.

Na een paar maanden was er helaas nog steeds geen zicht op een plek in een GGZ-instelling.
Ik voelde me inmiddels beter, wilde verder en (vooral) Vught uit. Met hulp van mijn advocaat dwong ik via een gerechtelijke procedure de Officier van Justitie om tot overplaatsing naar een GGZ over te gaan. Dat lukte en met het diploma ECDL op zak, een hoofd vol boeken, 50 euro en goede moed om niet weer terug te komen werd ik door de Dienst Vervoer van Justitie afgezet bij... ja hoor, GGNet in Warnsveld.

Daar kenden ze mij natuurlijk nog! Ik was weer terug en dit keer konden ze mij er niet uit gooien. Want de rechter had besloten dat ik behandeld moest worden en de Officier van Justitie had bepaald dat GGNet in Warnsveld de place-to-be was.

De weg terug

Bij GGNet waren ze niet bepaald optimistisch over mij en mijn behandeling.
Ze hadden mij eerder verkeerd, namelijk onder invloed, gediagnosticeerd en gelabeld met allerlei onbewijsbare theorieën waarvan de Forensisch Psycholoog in de FOBA alleen Paranoïde Schizofrenie overeind liet.
Verslaving werd gek genoeg nergens vermeld.

Ze noemden mij een vreemde vogel. Ik dacht: 'Ik kom hier nuchter, heb nergens last van, dus wat gaan we doen?'
"Wegwezen" zei GGNet. Ze bleken geen zin en plek te hebben of geen heil te zien in behandeling in Warnsveld, dus ik werd diezelfde maand nog verhuisd naar de kop van Noord-Holland: de Forensisch Psychiatrische Afdeling (FPA) van de GGZ in Heiloo.

Naar Heiloo

Daar ging ik dan, weer met speciaal vervoer en mijn spaarzame spulletjes, op naar Heiloo.
Ik kreeg een eigen kamer en mij werd uitgelegd hoe het hier werkte.

De basis voor de behandeling in Heiloo was een scoresysteem voor het sturen van gedrag. Vertoonde ik gewenst gedrag dan kreeg ik meer vrijheden. Iedereen kwam binnen op niveau 1, dat was in volledige beperking op je kamer.
Daarna mocht je naar niveau 2, dat was onder begeleiding op de afdeling zijn, bij 3 mocht je deelnemen aan therapie etc. tot en met niveau 6 waarbij je zelfstandig de stad Alkmaar (op afspraak dan wel) mocht bezoeken.

Ik vond Alkmaar veel te ver lopen en hield het bij Heiloo. Al had ik wel vrij snel uitgevogeld dat in Alkmaar de dichtstbijzijnde coffeeshop zat.
Maar ik was doorgaans verstandig en had geen zin in gedoe en de consequenties van het misbruiken van de verworven vrijheid.
Ze maakten je in Heiloo niet bang voor je gedrag maar wel heel bewust van de consequenties die het zou hebben op je toch al beperkte leven.
Dat deden ze bijzonder goed.

Uiteraard, experimenteel als ik ben, heb ik het toch een keertje geprobeerd. Toen ik niveau 6 had bereikt kocht ik met een paar anderen een fles wijn in Heiloo. Natuurlijk werden we bij onze binnenkomst in de kliniek onmiddellijk betrapt en het gevolg was terug naar niveau 1. Voordat ik weer op niveau 6 zat was ik wel een paar weken verder. Dat was gelukkig mijn enige overtreding.

Al snel na mijn aankomst in Heiloo mag ik naar de 'creatief'. Dit was een ruimte waar je creatieve dingen kon doen zoals knippen en plakken, breien en haken en muziek maken. Maar daar verveelde ik mij behoorlijk, dit was niet echt mijn ding. Maar alleen koffie en peuken roken hielp mij niet verder.

Ik vroeg mijn bewindvoerder voorzichtig of ik een computer mocht en kon kopen. "Ja joh, zoek maar wat moois uit voor jezelf!" Ik was helemaal blij! Ik wist helemaal niet dat ik inmiddels meer dan €10.000 gespaard had. Omdat ik ongeschikt was om terecht te staan, kreeg ik mijn uitkering gedurende de hele periode in de gevangenis doorbetaald. Uitgaven had ik niet en ik had dus lekker kunnen sparen.
Een deel van mijn schulden was in de periode dat ik bij Gustaaf woonde al kwijtgescholden. Alleen de schulden van de DUO stonden er nog. Alles kan mij worden kwijtgescholden, maar de overheid blijft altijd schuldeiser. Heel bijzonder, vind ik dat. Vandaag de dag heb ik nog € 33.000,- studieschuld, van twee studieleningen, af te lossen van mijn Wajong uitkering.
Dat lukt nu niet en de schuld vervalt in 2027 bij gebrek aan afloscapaciteit.

Met toestemming van mijn bewindvoerder bestelde ik een moederbord, processor, geheugen, videokaart, harddisk, monitor, behuizing, voeding, toetsenbord, muis, etc. Samen voor zo'n €1.100,-. Ik liet de hele boel opsturen naar Heiloo. Dat had ik wel overlegd, maar de dienstdoende verpleegkundigen waren oprecht verbaasd toen ze die week de post voor mij aannamen. "Meneer van der Pal, uw pakketten zijn aangekomen, mogen we even meekijken wat erin zit?" "Natuurlijk!" , antwoordde ik vrolijk. Waarop we elk doosje en dingetje openmaakten tot het punt dat ze geloofden dat het echt alleen maar computeronderdelen waren. Ik mocht het meenemen naar de creatieve ruimte waar ik uit de onderdelen in één klap, onder toezicht van mijn medecliënten, een supergave desktop in elkaar geschroefd heb. Het was echt mijn dag, superblij! Ik mocht de succesvol geassembleerde desktop meenemen naar mijn eigen 'zit-slaapkamer' en daar installeren met het besturingssysteem Ubuntu Linux.

En dat was het moment dat ik de tot dan toe iets afzijdige Paul beter leerde kennen. Een blonde, magere jongen. Hij zat veel te roken en was doorgaans heel rustig maar kon ook fel uit de hoek komen en had dan echt een mening over van alles en nog wat.
Hij bleek wel geïnteresseerd in Linux. Sterker nog, hij moest hard lachen toen ik "Ubuntu" zei. "Wat? Er is een Linux die Ubuntu heet?!"
Hij vond het bijzonder lachwekkend allemaal.
We werden vrienden.

Paul

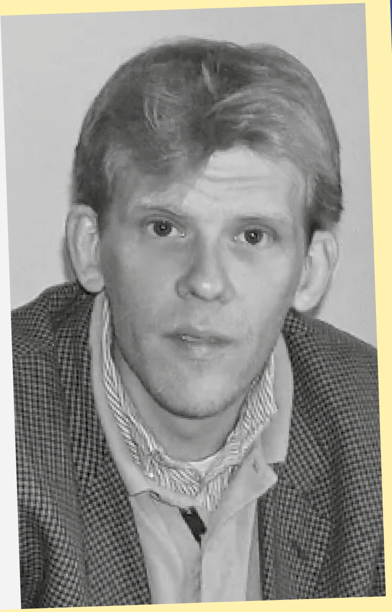
Ik had tot dat moment in mijn leven vaak een heel eenzaam gevoel gehad. Ik had niemand waar ik op een gelijk niveau mee kon praten en die snapte wat ik doormaakte. Met Paul kon dat wel. Ik herkende een soort van gelijkwaardigheid.

Hij was ook ziek, had verslavingen, psychoses, was schizofreen én hij was slim. Hij had ook op het hbo gezeten en had iets met informatica en computers. Hij had het hbo zelfs bijna afgemaakt. Waarom hij in Heiloo zat weet ik niet. Ik weet wel dat hij een moeilijk leven had gehad, mensen verloren en zo. Nadat ik in 2008 uit Heiloo wegging heb ik mijn leven weer op de rit gekregen in Zutphen. Bij Paul gebeurde dat niet. Die bleef in instellingen zitten en bleef dakloos. Hij pakte het niet of kreeg niet de juiste steun. Ik heb jarenlang contact gehouden met Paul. Helaas is hij aan het begin van de corona pandemie overleden.
Gevonden in het water.

Weer naar huis

Ik had net als Paul overigens– een baantje in de drukkerij gekregen omdat we affiniteit hadden

Op 18 maart stuurde Jelle van der Pal een mailtje naar zijn vriend Paul. 'Broeder Paul, hoe houdt u zich in tijden van pandemie? Ik wens je het allerbeste en ik vergeet je niet!' Ze kenden elkaar van eerdere opnames wegens schizofrenie. Het lukte Jelle weer een zelfstandig leven op te bouwen met een eigen woning in Zutphen, maar Paul slaagde daar niet in. Door de jaren heen hielden ze contact, en ontmoetten elkaar af en toe. Het contact was onregelmatig, maar Jelle maakte zich wel zorgen toen hij op zijn mail van 18 maart geen antwoord kreeg. „Ik wist dat de coronamaatregelen hem hard zouden treffen. Hij had bij mij kunnen komen totdat de crisis voorbij was, maar ik kreeg geen contact meer. Zijn mobiel stond uit. Het kan een ongeval zijn geweest, het kan ook zijn dat hij zelf het water ingesprongen is. Zo jammer. Ik ben een vriend kwijt."



met computers. Er was in Heiloo een betere therapeutische en leerzame dagbesteding dan het assemblagewerk dat ik in Warnsveld aangeboden kreeg. We leerden er met Adobe Illustrator en Indesign werken en logo's met vector-graphics maken. Superleuk om dat te leren en nuttig, want ik heb het later ook nog gebruikt.

Na drie tot zes maanden, mijn geheugen laat mij hier in de steek, vonden ze in Heiloo dat ik de laatste drie maanden bij GGNET in Warnsveld moest doorbrengen.
Daar moest mijn behandeling voortgezet worden en in Zutphen hoorde ik thuis. GGNet was nog niet zover of zag het nog steeds niet zitten om mij weer op te nemen. Ze deden de suggestie om mij voor de laatste drie maanden van mijn verplichte behandeling naar Friesland te sturen. Dat wilde ik echt niet: tussen de koeien en weer een nieuwe behandelrelatie voor een korte tijd. Dat leverde wel behoorlijk wat discussie op tot de behandelaar van GGNET zei: "Je moet nog zeker drie maanden, en GGNet is niet jouw thuis, kun je dan wellicht aan een eigen woning komen?"

En daar waren mijn ouders weer! Ik had, wist mijn moeder, genoeg punten voor een heuse galerijwoning in Zutphen, driehoog.
Met de onvermoeibare hulp van mijn ouders heb ik het appartement ingericht en tot mijn eigen huisje gemaakt. Ik was er supertrots op.

GGNet heeft vervolgens de laatste drie maanden van de behandeling 'onder voorwaarden' ambulant gemaakt.
De voorwaarde was: willekeurige urinecontroles en opdagen bij behandelafspraken op de polikliniek, bij een enkele overtreding: alsnog naar Friesland. Oké, dat gaat lukken!

Mijn leven begon opnieuw!
Het was september 2008. Ik was vrij!

Verliefd, verloofd, getrouwd en verslaafd

In mijn nieuwe flatje was ik helemaal happy. Ik hield mij aan de afspraken die met de GGZ waren gemaakt. Via de re-socialisering had ik wat activiteiten en ik had een computer waar ik mij prima mee vermaakte.

Ondanks de behandelingen, de gesprekken en de ervaringen van de afgelopen jaren was ik nog niet van alle middelen af.
Met name de drank kon ik nog niet laten staan. Gelukkig niet in de hoeveelheden van vroeger, maar een goed feestje zag ik wel zitten.
Op een van die feestjes ontmoette ik Tirsa.
Via MSN bleven we met elkaar in contact.
Op een gegeven moment stond ze bij mij voor de deur en vanaf dat moment ging het snel.

We werden verliefd.
Het ging zo snel dat ze in 2009 al bij mij in het flatje kwam wonen. Waarom zo snel?
Ik denk dat wij, net als de meeste mensen, behoefte hadden aan het opbouwen van een stabiel leven met huisje, boompje, beestje.
Dat voelde als veilig en geborgen en was voor ons een teken dat het goed ging.
We wilden erbij horen.

Wat ik niet wist toen ik Tirsa leerde kennen was dat zij ook problemen had. Ik wist wel dat ze ook bij GGNet zat, in de Woonzorg op de Berkelkade (re-socialisering). Maar dat was voor mij geen reden om mij zorgen te maken over de relatie. Liefde maakt misschien wel blind.

In overleg met GGNet werd besloten dat Tirsa inderdaad bij mij mocht komen wonen.
De eerste maanden ging dat prima, was er weinig aan de hand. Er was toen ook nog een terugkeerregeling met de woonzorg van GGNet.

Toen de lijntjes met GGNet wat losser werden, werd ook zichtbaar wat de problemen van Tirsa werkelijk waren. Ze kon verschrikkelijk boos worden en werd dan behoorlijk fysiek.
Als ze zo buiten zinnen was moest ik haar vastleggen of tegenhouden of soms weleens in de badkamer opsluiten. Als ze dan rustig was ging het wel weer.

De naam voor haar problemen was een 'emotieregulatie stoornis', vroeger noemden we dat denk ik borderline, hoewel dat misschien ook geen recht doet aan de situatie.

Een bruiloft

Tirsa en ik zagen op onze manier, met onze eigenaardigheden, wel een toekomst samen en in 2011 besloten we om te gaan trouwen. Dat gebeurde op 17 december 2012.

Ik dronk in die periode niet continu en niet in grote mate. Op verjaardagsfeestjes van de (grote) familie van Tirsa kon ik gerust nuchter zijn en ook op onze trouwdag was ik nuchter. Daar stonden we dan, op het Stadhuis van Zutphen: ik in mijn donkerblauwe pak en Tirsa in een blauwe galajurk. Ik vond de trouwdag superspannend en wilde graag het perfecte plaatje, maar in de periode ervoor zag ik in mijn hoofd allemaal dingen misgaan. In het echt ging er ook van alles mis. Zo waren de prikkertjes voor de kaas er niet. Op zich niet erg, maar het was een beetje exemplarisch voor wat er allemaal nog meer misging.

We hadden een zaaltje gehuurd voor een feest in de avonduren. Mijn ouders en de familie van Tirsa waren erbij, in totaal zo'n 60 man.
Mijn vrienden en kennissen van toen kwamen niet naar de bruiloft, dat durfden ze niet.
Zelfs mijn getuige Mike, kwam niet. Voor mijn vrienden en kennissen heb ik een paar dagen later een apart feestje gegeven.
Die feestjes kon ik overigens nog betalen van het bedrag dat ik vanuit de bewindvoering kreeg en had gespaard in mijn detentieperiode.

De eerste jaren hadden Tirsa en ik het goed samen. We deden leuke dingen en maakten uitstapjes. We gingen een weekendje naar een vakantiepark of maakten een dagtochtje of wandeling. In het weekend gingen we regelmatig naar familie. In Tirsa's grote familie was er altijd wel iemand jarig. Ieder weekend zaten we wel met 30 man ergens een feestje te vieren.
Voor Tirsa waren die feestjes belangrijk.
Voor mij minder. Sterker nog, ik vond het allemaal best wel angstaanjagend, doordat er zoveel mensen bij elkaar waren. Hoewel ze ons en mij zeker accepteerden en helemaal niet vervelend waren. In groepen zijn is nooit zo mijn ding geweest.

Een gezinnetje van onszelf was niet aan de orde. Gelukkig hadden we de helderheid van geest dat Tirsa aan de prikpil ging. Want kinderen, laten we dat maar niet doen. Dat is voor iedereen beter.
Ik was intussen bezig met een re-integratietraject tot netwerkbeheerder en volgde hiervoor cursussen. In 2010 kon ik parttime aan de slag bij de Stichting ZieZo als applicatiebeheerder. ZieZo, later werd dit Ixta Noa, was ook een zorginstelling, misschien gaven zij mij daarom die kans.
Ik heb die periode als heel prettig ervaren.

De bestuurder, José, was echt een fijn persoon. Zij zag mij als mens en gaf mij een heel vertrouwd en veilig gevoel, ik kon zijn wie ik was. Later heb ik een jaar bij de belastingdienst gewerkt. Dat was een leuke periode. Ik had werk bij de ICT-afdeling, computers uitpakken, gereed maken met de juiste software en weer inpakken. Eenvoudig werk, maar ik had leuke collega's en het gaf mij structuur en het gevoel dat ik nuttig was. Ik ging drie dagen in de week met de trein naar Apeldoorn en dat was helemaal prima.

Op een gegeven moment werden daar veel mensen aangenomen omdat het project groter werd. Daardoor werd het voor mij onoverzichtelijk en kon ik het niet meer aan.
Nadat ik een maand niet had kunnen werken kon ik de draad helaas niet meer oppakken. Tirsa werkte, als cliënt, op een zorgboerderij en ging een paar keer per week de deur uit om daar te werken. Het gaf haar rust en structuur en als ze rustig is, is ze een heel aardig persoon en ook een echte doorzetter.

Een echte woning

Tirsa en ik hadden samen genoeg geld om van te leven. We hadden allebei een Wajong-uitkering en gezamenlijk was dat meer dan de bijstand. In 2014 verhuisden we van de flat naar een echte eengezinswoning aan de Peppelstraat. Een huis uit het begin van de vorige eeuw met een tuintje. Weliswaar slecht geïsoleerd en behoorlijk gehorig, maar wij waren er blij mee.

Bij GGNet had ik iedere twee weken gesprekken. Wat het doel van die gesprekken was weet ik niet meer. Ik denk dat ze een beetje in de gaten wilden houden hoe het met mij ging. Ik geloof dat ik in korte tijd wel drie psychologen versleten heb.
In de loop van de jaren (tussen 2014 en 2018) nam mijn alcoholgebruik langzamerhand toe. Ik zat behoorlijk vol met angsten voor van alles en nog wat. De alcohol hielp om mijn hoofd rustig te houden. Ook het gebruik van drugs, pillen en wiet sloop langzamerhand mijn leven weer in. Smartdrugs waren redelijk nieuw en nog niet verboden. Ik moest dat natuurlijk allemaal proberen. Dat deed ik met name in het bijzijn van vrienden.

Gebruikersvrienden zullen we maar zeggen. Geen junks, maar gelegenheidsgebruikers met veel gelegenheid. Zoals Mike (de getuige op mijn bruiloft) en zijn vriendin. Hen zagen we om de vrijdag en dan dronken we, blowden we en snoven we een lijntje. In de week dat ik niet bij Mike en zijn vriendin was, kwam ik bij Wouter, een timmerman, die zijn werkplaats op zaterdagavond in een zuipkeet veranderde. Ik kwam er graag. Tirsa was er wel vaak bij, maar gebruikte alleen af en toe wat en was zeker niet verslaafd. Ze had er geen probleem mee dat ik gebruikte, dat vond ze heel normaal.

Vrienden

Op doordeweekse dagen hadden mijn vrienden weinig tijd voor mij terwijl ik daar wel behoefte aan had. Op een gegeven moment wilde ik van Mike en zijn vriendin weten of zij nu echte vrienden waren of alleen maar voor de drugs. Toen ik het vroeg kreeg ik allerlei ontwijkende antwoorden, dat kwetste mij echt. Het waren geen vrienden maar medegebruikers.
Mijn verwachtingen waren te hoog.
Op Wouter van de zuipkeet kon ik wel rekenen. Hij stond voor mij klaar als het nodig was. Hem beschouwde ik wel als vriend.
Met mijn ouders had ik af en toe contact, die kwamen weleens langs of ik ging bij hun langs maar het contact was niet heel intensief.

In deze periode komt Marc in beeld.
Met hem heb ik veel rondgehangen en gepraat.

Marc

Hij was gescheiden en had twee dochters. Wat er verder met hem aan de hand was weet ik niet, maar lekker ging het niet.

In 2015 overleed hij. Hij nam een soort van begeleidende rol op zich door mij opdrachtjes te geven. Daar betaalde hij mij ook voor. Voor mij was dat heel goed. Met hemzelf ging het steeds minder. Hij had erge last van zijn benen. Daar kreeg hij zware pijnstillers voor Oxycodon en hij slikte ritalin en blowde flink en dronk veel. Dat ging niet goed samen en hij vermagerde sterk. Uiteindelijk is hij vermoedelijk aan die combinatie van middelen of het niet meer eten, overleden. Hij werd op een gegeven moment door zijn moeder dood gevonden in zijn huis.

Ik was de laatste die hem gesproken had. Marc zijn dood maakte enorme indruk op mij. Het drong eindelijk tot mij door dat je hartstikke dood gaat als je blijft gebruiken. Hij was 43 toen hij overleed, ik zag hoe slecht hij eraan toe was. Eindelijk viel het kwartje: als ik zo doorga ben ik dus ook dood als ik 43 ben.

Later bleek dat het niet toevallig was dat ik Marc ontmoette. Dat gebeurde via Wouter. Hij zei mij op een gegeven moment: "het is niet voor niets dat we Marc op jouw pad hebben gebracht". Wouter probeerde tot mij door te dringen en duidelijk te maken dat ik afgleed.

De dood van Marc, en dat ik ook nog eens verzeild raakte in een akkefietje met huiselijk geweld, was een belangrijke wake-up call. Het drong langzaam tot mij door: ik moest stoppen.

Een boek als trigger

In 2016 kreeg ik een herkeuring van de Wajong-uitkering. Aanvankelijk dachten ze dat ik nog wel kon werken. Maar het werd al snel duidelijk dat dit niet het geval was. Ik had constant problemen. Zowel met Tirsa als met mezelf. Ik leefde niet normaal en kon niet normaal leven. Dronk te veel, gebruikte nog van alles en was dus niet echt een potentiële werknemer. Af en toe had ik een baantje maar dat stelde niet veel voor.

Achter mijn computer leerde ik mijzelf van alles over netwerkbeheer. Dat was nog een gevolg van de opleiding die ik in 2012 deed.

Ik vogelde zelf van alles uit, maar het doen van een vervolgopleiding lukte niet. Het resultaat van de herkeuring was 100% afkeuring. Ik vond mijzelf een ongelofelijke loser.

Via internet kwam ik in aanraking met het boek AHA van Marnix Pauwels. Hij beschreef hoe je gewoonten kan veranderen en op de een of andere manier triggerde mij dat. Ik heb filmpjes van hem gezien en zelfs nog met hem gemaild. Het moest even indalen maar uiteindelijk snapte ik het en wilde ik echt van alles af en ik was ervan overtuigd dat ik dat kon. Maar dat kon natuurlijk niet tegelijkertijd.

Ik bouwde eerst de zwaarste middelen, drugs en wiet, af. Dat was niet makkelijk, ik ging door een totale hel maar ik wilde echt van het drama in mijn leven af. Ik wist wat het effect van het afbouwen zou zijn en was dus voorbereid op wat er ging komen. Het lukte om het ook bij moeilijke momenten, slaapgebrek en zo, vol te houden. In deze periode ben ik vier dagen opgenomen geweest en de rest deed ik op eigen kracht.

Een van de moeilijkste dingen was om iedereen die mij probeerde te weerhouden van mijn poging tot stoppen, zoals dealers en gebruikersmaatjes, van mij af te houden. Sommigen gingen zover dat ze de drugs in mijn brievenbus propten. Op één na, een dealer die letterlijk zei: "Als jij eruit wil, dan respecteer ik dat en zien we elkaar nooit meer". Alle anderen hadden ook zo kunnen reageren, maar de meesten hadden er belang bij dat ik bleef gebruiken.

Mike

Die mensen heb ik allemaal erbij genaaid en verlinkt: stuk voor stuk zijn ze opgepakt, aangepakt of gewoon zelf ook gekapt. Of overleden, zoals Mike uiteindelijk ook. Ik was trots en dacht dat ik niet meer verslaafd was. Maar het tegendeel was waar. De drank en zware shag bleef en die consumptie nam hand over hand toe.
De begeleiding door GGNet ging in die jaren gewoon door. Een keer in de paar weken had ik een gesprek. De medicijnspuiten waar ik in de FOBA mee was begonnen, werden in 2017 omgezet in tabletten. Met enige regelmatig werd ik nog een paar dagen opgenomen: een soort detox-opname.
De medicijnen waren wel goed ingesteld maar ik was dan door het drugs- en alcoholgebruik helemaal ontregeld.

In de opname kreeg ik dan goed te eten en kon ik goed slapen, dat deed wonderen.
Ik werd weer een beetje in rij en gelid gezet.
Dit waren overigens altijd opnamen op mijn eigen verzoek.

Het einde van het huwelijk

In huis werd het langzamerhand minder gezellig. Tirsa en ik zaten boven op elkaars lip en er ontstond onder invloed van drank (en eerder nog drugs) steeds meer ruzie over van alles en nog wat.

De sfeer in huis werd grimmiger. Tirsa had zich inmiddels het hele huis toegeëigend en ik trok mij terug in mijn kamertje op de eerste verdieping. Een slome, zuipende, rokende kerel achter de computer. Zie ik hier mijn bioPa?
Tirsa en ik haalden niet het beste in elkaar naar boven en in het gehorige huis genoten de buren mee.

In het najaar van 2018 zouden we op vakantie gaan naar Bremen. Daar was een bijeenkomst van een computerspel dat ik speelde, Ingress. Ik kon daar het spel live spelen. Vlak voordat we zouden gaan zei Tirsa ineens dat ze niet meer mee ging.
Ik ben toen alleen gegaan. Dat vond ik best spannend, want ik spreek geen Duits en ik was nog niet vaak naar het buitenland geweest.

Toen ik terugkwam bleek Tirsa verdwenen, ze is nooit meer in huis geweest. Bij terugkomst uit Bremen bood de deurwaarder mij de scheidingspapieren aan en ik mocht tekenen bij het kruisje.
Geen gesprek, geen verdeling van de spullen.
Ons huwelijk ging als een nachtkaars uit.
Precies 6 jaar na onze trouwdag op 17 december 2018 sprak de rechtbank onze scheiding uit. Over en uit.

Het keerpunt

Daar zat ik dan, alleen, drinkend en rokend op mijn kamertje. De huishoudelijke zaken kon ik niet aan omdat ik constant onder invloed was.
Tirsa deed eigenlijk alles in huis en toen ze weg was werd het al snel een zooitje in huis.

Ik voelde mij waardeloos. Ik belde iedere avond met mijn vader. Die hield mij een beetje in de gaten en zorgde ook dat ik contact opnam met de WMO-afdeling van de gemeente, want ik had echt hulp nodig. IJsselzorg kwam langs en al snel brachten zij orde op zaken met een schoonmaakhulp. Daar was ik heel blij mee, ik mag God (mocht die tóch bestaan) op mijn blote knieën danken voor deze hulp.
Een maatschappelijk werkster van de WMO voerde regelmatig gesprekken met mij om te horen hoe het met mij ging. Zij, en ook mijn ouders vonden het verstandig dat ik iets deed aan mijn alcoholgebruik.
Afkicken dus. Ik wilde wel en zag de noodzaak ook, maar hoe? Het was snel duidelijk dat afkicken via Tactus, het reguliere instituut, niet zou gaan lukken, dat is ambulant en een beetje troosteloos. Weinig kans van slagen met mijn complexe achtergrond.
Dat vonden ze van de WMO gelukkig ook en samen met mijn ouders bedachten ze dat ik beter naar SolutionS kon gaan voor een Leefstijl/Rehab training; het keerpunt in mijn leven.

Opname bij SolutionS

Solutions is een afkickkliniek waar ze verschillende typen afkickprogramma's hebben.
Het meest complete programma, intern, heb ik gevolgd. Het voelde, in vergelijking met wat ik tot nu toe had ervaren in andere klinieken en instituten, als een luxe verslavingskliniek.
Het is voor mensen die echt willen. Omdat het een erkende instelling is werden de kosten gelukkig ook vergoed door de verzekering.

Zes weken lang doorliep ik een stevig en intensief programma. De medicijnen werden voor een deel direct afgebouwd of omgezet en dat maakte dat ik vrij snel al helderder in mijn hoofd werd.
Ik had veel gesprekken en therapie in diverse vormen, ook dingen die voor mij helemaal nieuw waren zoals yoga en meditatie.
Beetje te zweverig, dacht ik, maar het paste in het totaal van de behandeling en het hielp.
Het was heel hard werken. Een van de belangrijkste dingen was dat ik meer leerde over hoe mijn brein werkt, hoe intermenselijke verhoudingen werken en wat dat betekent voor mijn verslaving.

Dinsdag 11 juni 2019, Voorthuizen

Beste Jelle,

Ik ga met de belangrijkste boodschap beginnen; wat heb jij hard gewerkt hier! Na vele jaren doorgebracht te hebben in de psychiatrie met allerlei diagnoses rijker, besloot jij dat het nu tijd werd om aan je verslaving te gaan werken.
Waar je in de eerste instantie dacht het allemaal niet aan te kunnen, dat het programma te zwaar voor je was, dat je niet met andere mensen kunt omgaan in een groep etc. etc., ben je het allemaal wel gaan doen! En hiermee is deze klinische opname een begin geweest van de ontworsteling aan de gevangenschap die gepaard gaat met jouw verslaving. Een gevangenschap die al jarenlang duurt en jouw leven steeds meer begon te regeren.
Deze opname werd een hele ontdekkingstocht om te ervaren wie jij bent zonder allerlei diagnoses en het gebruik van verdovende middelen. We mochten stap voor stap Jelle leren kennen. En dan komt er een intelligente vent tevoorschijn met een vlijmscherp gevoel voor humor die zorgzaam is voor de mensen om hem heen.

Door te delen in stap 1 sessies, schades uit te werken en stil te staan bij het verschil tussen verslaafd denken en gedrag versus gezond denken en gedrag, begon je steeds meer inzicht te ontwikkelen in je verslaving.
En zo kwam je er ook achter dat je best een sociaal wezen bent wat sociale vaardigheden beschikt. De herkenning die je ervaarde wanneer je verhalen van anderen hoort, maakt dat je minder eenzaam werd. Op een prettige manier minder uniek.

Je bent niet alleen gestopt met het gebruik van alcohol en drugs, ook ben je gestopt en fors gaan afbouwen met medicatie die je al jarenlang slikt. Daarin heb je overgave getoond.
Mede door die overgave ervaar je nu weer enige hoop. Door het feit dat je deze dappere stap hebt genomen en voor jezelf hebt gekozen. Geef jezelf de tijd om te rouwen, om de jaren die zijn geweest, maar durf ook los te laten. Wanneer je dat blijft doen zal de hoop verder groeien! Blijf alsjeblieft de positieve punten thuis ophangen, het helpt echt ☺

Dank je wel dat ik een stukje heb mogen meelopen op jouw pad naar herstel. Dank je wel voor je vertrouwen.

Knuffel,
Inez
Inez.Nachtegaal@solutions-center.nl

Ik begon alles wat er gebeurd was beter te snappen. Ook dat er rondom verslaving en de verslaafde veel negativiteit is. Verslaafden liegen en bedriegen volop. Ook ik deed dat. Ontkennen wat er aan de hand is, al 25 jaar. Het luisteren naar de verhalen van anderen bracht ook veel inzicht en herkenbaarheid: ik ben dus niet de enige die dit overkomt. Het was soms wel belastend om al die negatieve verhalen te horen, ik werd er niet vrolijk van.

Tijdens de opname moest ik aan mijn moeder een brief schrijven en kreeg ik ook een brief van haar terug. Die brief vond ik echt heel naar, ze bleef mij beschuldigen en dat raakte mij erg. Ja, ik heb haar weleens verrot gescholden, maar ik heb toch niemand vermoord of verkracht en geen geld gestolen? Ik heb vooral mijzelf dwars gezeten. Dan hoef je mij toch niet weer de grond in te boren?

Zou het lukken?

Met alle gesprekken en therapieën begon ik te geloven dat het zou kunnen lukken. Ik snapte dat het beter is dat ik stopte met alle dingen die schadelijk voor mij zijn. Ik leerde de nodige gezonde coping strategieën: de niet-schadelijke dingen die ik moet doen als ik het moeilijk heb of dreig terug te vallen. Wat ik met het gevoel van 'trek' moet doen.

Dat helpt om het vol te kunnen houden en helpt om mijzelf weer op de rit te krijgen bij een terugval. Ik besefte meer en meer dat mijn verslaving een ziekte is die ik nooit meer kwijtraak.
En ik leerde: nooit meer.

Dat besef is niet zo een, twee, drie verankerd in mijn brein na 25 jaar verslaving.
Na zes weken ging ik weer terug naar huis met een opbouwende brief van mijn begeleider in mijn achterzak.

Vanaf het moment dat ik weer thuis was stond ik er gelukkig niet helemaal alleen voor: ik had nog iedere dag afspraken met SolutionS. Dat was heel belangrijk om ook in het dagelijkse leven de positieve vibe voort te kunnen zetten.
Dat viel niet mee en zo af en toe had ik een (forse) terugval.

Bij Solutions gaven ze mij de tip om alles van mij af te schrijven. Ik was niet echt een schrijver, maar een blog en Twitter vond ik als ICT-er wel top, dus ik ben er in november 2020 mee gestart.
In rake en minder rake bewoordingen schrijf ik over de dagelijkse actualiteit. Dat is een belangrijke uitlaatklep voor mij want er zijn veel momenten dat het even lastig en moeilijk is. Kleine momenten maar ook grote momenten.

MIJN BLOGS OP MOEILIJKE MOMENTEN

6 DECEMBER 2020

De hele dag kwamen ze, de gedachten dat ik gefaald had. Dat ik de oorzaak van al mijn eigen problemen was. Dat ik me voor schut gezet had. Negatieve, destructieve gedachten die me verleiden om of te gaan gebruiken of mezelf wat aan te doen.

En aangezien uiteindelijk maar weinig mensen daadwerkelijk er een eind aan maken van de totale groep die met gedachten aan de dood rond loopt, kwam ik in de spiraal van terugvallen en ik had tijdelijk weer extra medicatie nodig na mijn opname bij SolutionS B.V.

Ik was daardoor nog pissiger op mezelf. Hoe moeilijk kon het nou zijn, gewoon nooit meer die troep aanraken. En geen medicijnen gebruiken.

Maar zoals altijd, had ik de lat weer veel te hoog voor mezelf gelegd.

28 JUNI 2021

Oh echt hè, alles kost mij nu moeite. Ik weet dat ik even moet doorduwen.

Beetje mezelf zien over te halen. Om toch door deze dramaandag heen te komen.

Het begon gisteravond. Een somberheid zo heftig dat die me wakker hield.

Ik piekerde wel iets, maar toch ook weer niet zodanig dat ik er zelf heel veel last van had.

Ha. Blijkt dat pilletje (antidepressivum) toch nog ergens goed voor.

Piekeren is tenslotte prima zolang ik er niet onder lijd. En verder, koffie is waar ik nu zin in heb.

Gisteravond ook, rond 1 uur ging ik koffie zetten. En wonder boven wonder sliep ik daarna ineens heerlijk. Is er een farmacoloog in de zaal om dit verschijnsel te duiden?

30 MAART 2021

Ik ben er op uitgekomen dat je gewoon IETS moet doen, wat dat is, maakt ook niet zoveel uit.

Zet IETS in gang, onderneem iets, ga er voor, en je zult medestanders en tegenstanders ontmoeten. Getest worden en teleurgesteld.

Maar uiteindelijk zal het allemaal precies lopen zoals het hoort te lopen.

Dat niet accepteren is namelijk zelfkastijding.

15 JANUARI 2021

En toen gebeurde de realiteit. Ik heb gewoon heel veel moeite met in groepen zijn.

Ik weet niet wat het was, maar de realisatie dat ik nog zoveel moet werken aan mezelf ook, aan mijn eigen competenties, dat triggerde een terugval. En ik snap het gewoon niet.

Hoe kan ik nou zo dom zijn. Ik bedoel, ik had het ontwenningsinsult nog redelijk vers in het geheugen.

Punt is gewoon dat verslaving een eeuwige worsteling is.

Het hele terugvallen heeft ongeveer een week geduurd, en daar staan wel meer nuchtere dagen in deze maand tegenover. Een of twee meer, maar het gaat er om dat ik het weer positief kan maken.

Nou, vandaag ben ik dus weer gestopt, en heb ik diazepam gekregen om een insult te voorkomen.

En ik zal nog beter op mijn grenzen moeten letten.

Ik heb last gehad van het progressieve effect dat bekend is bij verslaving. Ik zat binnen notime weer op 3 liter wijn... PER DAG. Geen idee hoe ik dat zou moeten betalen als ik ook nog wil eten.

Die realisatie dat geld eindig is en de feedback die ik van mijn vriendin kreeg maakte dat ik toch de hulptroepen weer heb ingeschakeld. Nou ik ben wel even ontregeld nog wat ik ben dus net vandaag gestopt, na een week van liters wij... Ehm ik wil alleen nog zeggen dat ik het blijf proberen.

Net als ik fietsen heb geleerd zo kan ik ook leren mijzelf te beheersen of andere coping in te zetten.

Hoe hou ik het vol

Door patronen te doorbreken

Een bekend gezegde is, als je blijft doen wat je altijd deed, krijg je wat je altijd had. Dat was nu precies wat ik moest doen: niet meer doen wat ik deed.
De stap naar de Leefstijl/Rehab training van SolutionS was de eerste stap in de goede richting, erkennen dat ik een probleem heb. Maar dan ben ik er nog niet: bij SolutionS leerde ik een aantal copingstrategieën. Die zorgden ervoor dat ik op cruciale momenten, zoals dreiging van terugval, andere dingen ging doen, dan grijpen naar de drank.
Daarnaast moest ik een groot aantal dingen doen die patronen rondom mijn drankgebruik zouden doen doorbreken.

1. **Rondjes lopen, heul veul**
   Ik heb als doel om 10.000 stappen of, op een goede dag, 10 kilometer te lopen. Tot op de dag van vandaag doe ik dat.

2. **Ontvrienden en hergroeperen**
   Dit was moeilijk, ik moest mijn gebruiksmaatjes laten gaan. Het waren geen slechte mensen, maar het enige dat we als gemeenschappelijke eigenschap hebben is het gebruik van alcohol en drugs.
   Het herstel was onmogelijk goed verlopen als ik deze contacten had behouden.

3. **Naar IxtaNoa**
   Hier kom ik onder de mensen en ontmoet ik lotgenoten, dit deed ik met name de eerste periode.

4. **Oriënteren op arbeid**
   Via TwoMorrow heb ik gekeken naar werk: van dozen schuiven tot computerwerzaamheden. Intussen deed ik steeds meer ICT-klussen voor anderen. Dat heeft er uiteindelijk toe geleid dat ik mij per 17 september 2021 heb ingeschreven in het handelsregister met mijn merk en nickname, Escovan.Net. Het is in basis een IT-service en hostingbedrijfje, maar met als doelgroep particulieren.
   Wat het uiteindelijk wordt, weet ik niet maar werk en structuur is wel belangrijk.

5. **Broodje halen in plaats van een biertje**
   In het begin wist ik wel wat ik niet meer moet doen, maar nog niet wat ik dan wél moet doen. Een broodje in plaats van een drankje is een hele goede alternatieve coping. Want ik beloon mezelf toch via het mondje, alleen het is niet zo schadelijk. Daarbij valt het te combineren met het wandelen, wat ook nodig is anders komen er te veel kilo's bij.

6. **Elke dag boodschappen**
   In de COVID-periode moest ik onder de mensen blijven komen en daarvoor dus aangekleed en schoon zijn. Elke dag een rondje door de supermarkt voldeed aan deze criteria. Al ging ik maar een pak sap halen. Boodschappen doen is nog steeds een onderdeel van de structuur die nodig is.

7. **Muziek luisteren/geruststelling**
   Muziek is altijd heel belangrijk voor mij geweest. Met muziek kom ik tot rust.
   Met muziek herinner ik mij zaken weer.
   Met muziek kan ik bepaalde zaken ook weer plaatsen.
   Ik heb zelfs ooit muziek meegenomen naar de psychologe bij GGNet, daar heb ik zelf een muziekuurtje ingeroosterd. Dat was goed.

8. **Bellen met mijn vader**
   Mijn vader, Alexander, komt zeker op nummer 1 als het gaat om uren die hij gespendeerd heeft met naar mijn gezever te luisteren. Er was een periode dat ik om de dag zo'n 15 tot 20 minuten met hem belde en dan namen we de ontwikkelingen door en hij liet me in mijn waarde en ratelen.
   Ik bel hem nog steeds regelmatig maar niet meer zo lang.

9. **Andere mensen bellen (niet alleen als het moeilijk was)**
   Mede omdat ik mijn pa niet wou overbelasten en omdat ik toch een beetje contact moest blijven zoeken heb ik in 2020 een nieuw mobiel abonnement van Vodafone met onbeperkt bellen aangeschaft. De beste keuze ooit. Ik heb perioden gehad waarin ik wel 30 uur in de maand belde.
   O.a. met de contacten die ik had opgedaan bij SolutionS en met mijn lief.
   Het bellen van mijn lief doe ik nog steeds maar van anderen is het nu wel minder.

10. **NA-meetings / Groepssessies**
    Dit was met name de eerste paar maanden na Solutions en ging om het volgen van de meetings van Narcotics Anonymous.
    Ik heb er een jaartje op meegelift om te ontdekken dat het toch niet helemaal mijn meest favoriete activiteit was maar ik heb het zeker wel tot mijn voordeel aangewend.
    Zo heb ik een heleboel nieuwe mensen leren kennen die ook werken aan herstel.
    En ik heb weer leren praten in groepen.

11. Lezen, heel veel lezen
Ja, ik hou ervan. Ik lees momenteel dagelijks de NRC, een paar vaste blogs, Twitter en nog wat losse bronnen die ik surfend tegenkom. Ook lees ik een paar boeken per jaar.
Zo las ik in 2020 “De meeste mensen deugen”, een positief boek dat ik kan aanbevelen. Net als “is verslaving een ziekte” van Jaap van der Stel. De bundeling essays “Filosofie bij Herstel ondersteuning” “De zin van het bestaan” van Victor Frankl en “Minder Slikken” van Remke van Staveren.

12. Benoemen wat ik voel en denk
Key to succes, dit is toch wel het belangrijkste dagelijkse ding dat ik blijf doen: het benoemen van wat goed en wat niet goed voelt, hoe het voelt en waarom ik denk dat dat zo is.
Kortom, reflecteren op mezelf in de wereld en mijn emoties kenbaar maken waar dat nodig is.

13. Samen koken/verspakketten
Gedurende mijn 9 jaar durende huwelijk had ik koken zo’n beetje afgeleerd, dan wel gewoon verzaakt.
Toen mijn huwelijk strandde at ik daarna alleen nog maar kant-en-klaar bakjes.
De psychiater van SolutionS vond het belangrijk dat ik dan toch tenminste 1x per week iets vers ging koken en begon te zemelen over naar de markt gaan.
Op een dag was ik bij mijn vader op bezoek en moest er eten geregeld worden en hij liet mij kennismaken met de Vers-pakketten van de Albert Heijn. Dit is zo geniaal, dat ik het daarna ook opgepakt heb met mijn vriendin en dat vaker ben gaan doen.
Een vers-pakket bevat de groenten en het recept voor 4 bordjes eten, dus 2 dagen voor 2 personen. En het is met de instructies op de verpakking ook nog vrij eenvoudig klaar te maken. Mooi, dit voorziet in een behoefte, en inderdaad zelf gekookt voedsel smaakt wel beter dan de magnetronbakjes.

14. Geld per maand laten bijschrijven
Sinds de scheiding had ik beschermingsbewind aangevraagd, omdat ik bang was anders het overzicht over mijn financiën te verliezen. Dit is ooit weleens gebeurd en niet voor herhaling vatbaar.
Dus ik heb de stichting IVB uit vrije wil, mijn geld laten beheren. En dit ging tot september 2020 met 70 euro per week op mijn pasje, dat ik dan kon benutten voor boodschappen. Aangezien ik echter lekker aan het herstellen ben, is er nu van gemaakt dat ik 315 euro per maand op de pas krijg gestort, zodat ik kan wennen aan zelf mijn geldzaken regelen. Dit gaat tot op heden

prima en inmiddels ben ik van de bewindvoering af.

15. E-smoken: Vapen in plaats van roken
Ruim 20 jaar heb ik aan de shag gezeten en behoorlijk gerookt. Maar nu ben ik in mei 2020 overgestapt op de e-sigaret.
En dat is niet alleen goedkoper, maar ook beter voor mijn longen, kan ik voelen en vaststellen. Dus ik heb sinds mei 2020 geen shag meer gekocht. En damp nu alleen nog maar e-liquid via een vape-apparaatje. Sinds 1 oktober 2022 doe ik het vapen ook niet meer, weer een verslaving minder.

16. En last but not least... Bloggen!
Alles van me af schrijven. Zo creëer ik overzicht voor mezelf en heb ik tevens een uitlaatklep. https://jmvdpal.nl

Door gratis geld

Om te kunnen leven heb ik geld nodig.
Het liefst zou ik werken voor mijn geld.
Op GeenStijl wordt een uitkering gratis geld genoemd.
Dat klinkt als ‘lekker makkelijk’ of ‘profiteur’.
Vanaf het moment dat ik de eerste keer stopte met studeren in 2001 heb ik een Wajong-uitkering: een uitkering voor mensen die op jonge leeftijd arbeidsongeschikt zijn geworden. Door (beschermings)bewindvoering, dat is een financieel manager die zorgt dat je niet in de problemen komt door je medische constitutie, is het de afgelopen jaren gelukt om van mijn uitkering te leven. Inmiddels is de bewindvoering gestopt en regel ik alles zelf weer.

Toch blijft ‘gratis geld’ een beetje knagen.
Ben ik de boel aan het flessen? Al die dingen die ik deed waren toch mijn eigen schuld, zegt dat stemmetje in mijn hoofd. Dit kan toch niet eeuwig zo doorgaan. Ik ben in 2021 voor de 3e keer volledig doorgelicht door een arbeidsdeskundige en een arbeidsarts en de conclusie is unaniem dat ik niemand oplicht en dat ik volledig in mijn recht sta met mijn Wajong-uitkering.

Hoe komt het dan dat ik zelf zo’n idee heb dat ik toch wat moet? Tja, enerzijds heb ik twee ouders die ondernemer zijn en die cultuur van “Als je maar hard genoeg probeert kom je wel verder” is er een beetje ingestampt.
Anderzijds is er de anonieme blik van ‘de maatschappij’ oftewel “Ze”.

“Ze” vinden altijd dat ik wel kan werken, ze denken altijd dat je aan mij toch niets ziet, ze zien mij af en toe een klus doen en ze vinden van alles. Maar ja, ‘ze’ betalen de huur hier niet.
Wat betekende dit nu? Dat ik de behaalde

successen (geen bewindvoering, geen GGZ-behandeling, stabiele dosis medicatie op lager niveau etc.) mag vieren. Niet niks doen.
Maar zeker niet iets doen dat officieel als "arbeid" erkend wordt. Zo'n rapport, de bevestiging van de Wajong, las toch weer een beetje als een soort vroegpensioen. Ik voldoe aan alle verplichtingen als uitkeringsgerechtigde: verbetering te bewerkstelligen en dat te melden zodra daar sprake van is.

Maar in mijn geval is het nog niet goed genoeg om "mee te mogen doen". Wat rest, is acceptatie en kijken wat ik toch kan doen door middel van mijn blog en aanverwante ICT-zaken en zorgen dat ik mijzelf stabiel hou en verder herstel.
Dat is voorlopig mijn baan. Ergens daadwerkelijk werken blijft nog wel mijn doel, maar een dienstverband zou op dit moment zoveel van me vergen dat het behaalde successen zoals de 10 kilometer per dag lopen, zou uitwissen.
En dat moeten we niet willen.

Door de liefde

Door de jaren heen hebben mijn ouders vaak voor mij klaar gestaan en mij verschillende keren geholpen om mijn leven op de rit te krijgen.
In 2019, na SolutionS, was ik voor het kerstdiner uitgenodigd maar helaas had ik de avond ervoor een terugval. Ik zoop mij klem en werd de volgende dag dus niet lekker wakker en kwam niet opdagen.
Dat was voor mijn moeder de druppel.
Ik denk dat het voor haar nu echt duidelijk was dat het met mij nooit meer goed zou komen en ze was er helemaal klaar mee: ze verbrak het contact met mij. Misschien uit zelfbescherming of juist expres voor mij, ik weet het niet.

Aanvankelijk luchtte het ook op, ik hoefde geen verantwoording meer af te leggen aan haar en ze bemoeide zich niet meer met mij. Maar nu vind ik het jammer dat ik haar niet meer zie en met name dat ze niet ziet hoe goed het gaat.
Alexander, mijn vader, spreek en app ik nog wel regelmatig. Op hem kan ik altijd terugvallen en hij is altijd bereid naar mij te luisteren.

Via de WMO had ik vanaf begin 2019 huishoudelijke hulp en er kwam regelmatig iemand langs om te kijken hoe het ging. In april 2020 spraken we af dat het niet meer nodig was.
Ik kon het zelf weer doen en had de structuur te pakken. De coronalockdown waar we allemaal inmiddels in zaten deed bovendien ook goed.
Ik hoefde niet veel en met een ingevuld formulier dat ik (medische) toestemming had, mocht ik naar buiten om te wandelen.

In het najaar van 2020 zocht ik contact met de WMO-begeleidster die ik het laatste had, Renske, zij had wat betaald voor mij en dat wilde ik haar teruggeven. We spraken af om een broodje te gaan eten bij de Hema. Dat was zeer gezellig en het bleef gezellig… van het een kwam het ander en binnen no time waren we allebei verliefd.
En behoorlijk ook. Dit had ik nog nooit ervaren.
Het was supersterk. Door corona konden we nergens naar toe, maar dat deerde ons niet, wij genoten van elkaar.

Ineens vielen de puzzelstukjes in elkaar: zo zit het leven en ik had er een sterke motivatie bij om het vol te houden. Niet dat het daarmee makkelijker werd want er moest en moet hard gewerkt worden om te herstellen van de ziekte die verslaving heet (en ook nog 'even' afbouwen van de medicijnen).

Afbouwen medicijnen

Mijn verslavingsleven ging gepaard met een vracht aan medicijnen in alle soorten en maten. Met medicijnmisbruik, medicijnvergiftiging, alles kwam langs. Het eeuwige dilemma van medicijnen voor je stemming is: voel je je slecht dan wil je medicijnen, voel je je dan weer goed door de medicijnen dan wil je er vanaf. Maar wie ben ik eigenlijk zonder medicijnen?

Ik was voor het eerst stabiel op medicijnen bij de tweede psychose en het verplichte verblijf in de P.I. in Vught. Voor die tijd was er al het nodige uitgeprobeerd maar er waren te veel bijwerkingen, het werkte niet of ik stopte met slikken.
In Vught bleek dat ik op Risperidon Consta (antipsychotica) stabiel bleef en ik kreeg het in een tweewekelijkse injectie in de bilspier op de poli.
Ik kreeg de middelste dosis 37,5 mg per 2 weken en het is sterk spul. Van 2008 tot 2019 kreeg ik van de psychiater GGZ NHN in Heiloo ook nog 50mg Tranxène (Benzo tegen angsten) zo nodig erbij. Dat werd uiteindelijk dagelijks.

Ik werd een halve zombie. En ja, ik was er zelf bij toen ik de Tranxène iedere dag slikte, maar pas toen ik naar de huisarts ging voor mijn alcoholverslaving kwam ik erachter dat 50 mg Tranxène per dag echt veel te veel is en dat het bovendien zeer verslavend is. Ik wist natuurlijk wel dat het geen onschuldig middel was, maar ik had het toch gekregen van de dokter?

Bij binnenkomst bij SolutionS hebben ze mijn medicijngebruik direct onder de loep genomen en ik kwam daar weg met nul benzo's en middendosis, 20 mg. Abilify. Dit middel wordt onder meer gebruikt bij psychosen, manie, depressiviteit, onrust en tics. Hoewel ik de psychiater van SolutionS wel had gevraagd om een Antidepressivum, kreeg ik die helaas niet. Daar waren goede redenen voor maar ik liet het er niet bij zitten. Want eenmaal thuis, na mijn pogingen om mezelf te redden met dat ene pilletje Abilify per dag, kwamen de angsten, de schaamte en de depressies terug. SolutionS vond dat dat karakter was en uitgestelde rouw. Ik vond van niet dus ik ging terug naar GGNet, ditmaal met open vizier, geen drugs en alcohol in mijn bloed en een heldere maar sombere geest.

En toen ging het als volgt:
Als eerste Escitalopram (Lexapro) 10 mg erbij – 3 maanden indalen, dit is een antidepressiva.

Dat was te weinig het werd 15 mg Lexapro – 3 maanden indalen. Ik begon iets te merken, maar nog net niet voldoende.

Toen de laatste stap : 20 mg Lexapro, een middelste dosis. En, ja hoor! Mijn stemming, alles ging vooruit! Eindelijk! Na sinds 2015 in mineur te hebben geleefd voelde ik mij goed.

Juni 2020
Vanwege de aanhoudende problemen met concentratie, inspiratie en motivatie was mijn wens het verlagen van de Abilify.

De eerste stap ging van 20 mg naar 15 mg. Dat schudde de boot, maar ging makkelijk en goed, dus toen na 3 maanden 15 mg naar 10 mg.

Dat werd een kleine achtbaan, maar ik landde, door het doorslikken van de Lexapro ernaast op 10 mg Abilify. Prima!

Echt zelden zulke goede weken gehad.
Ik kon makkelijk van de alcohol afblijven.

November 2020 - februari 2021
Toen werd ik pretentieus, overmoedig, wie zal het zeggen, ik wilde het gewoon proberen, kon ik lager dan de aanbevolen minimumdosis Abilify?
En ging nog 25% omlaag ofwel naar 7,5 mg.

Dat heb ik slechts vier verschrikkelijke weken volgehouden. Mijn stoornis kwam keihard terug. Ik werd overgevoelig voor prikkels en moest mezelf dempen met alcohol, jammer maar gelukkig een lieve vriendin aan mijn zijde.
En op tijd de psychiater ingeseind die mij wat extra valium gaf om de prikkelgevoeligheid op een andere manier ook te dempen.

Op een hoogtepuntje van creativiteit op mijn blog na, weet ik niks meer van de maand maart. Heel zonde, maar inmiddels was er een herstel-plan om terug te gaan naar 10mg opgesteld.

Om qua bloedspiegel snel weer op peil te komen moet ik weer eerst 100% slikken, dus ik kreeg 3 weken 15 mg Abilify snel om te corrigeren.
En dit alles ambulant.
Een paar weken later zat ik weer op 10 mg.

April 2021
In april 2021 vond ik dat ik wel klaar was met de volgende basis medicatie:
10 mg Abilify
20 mg Lexapro

En zo nodig:
10mg Propranolol, maximaal 10 stuks per maand.
Dit is een bètablokker die via het hart kalmeert.

5mg maximaal 2x per dag zo nodig aan diazepam (Valium) en met een bovengrens van 20 tabletten van 5 mg per maand zodat ik niet weer in verslaving van benzodiazepinen kan komen.

Dit alles werd overgedragen aan de apotheek, en ik was ontslagen en met succes uitbehandeld bij GGNet voor wat betreft de medicatieroute.
Sindsdien loopt alles weer via de huisarts.
Ik voelde me krachtig, positief, en vol goede moed! Op mijn blog schreef ik in het najaar van 2022: dit blijft het dus qua medicijnen!

En kom me niet aan met die "maar helemaal puur is beter, onzin" want dan kun je een figuurlijke klap in je gezicht verwachten, je weet dan gewoon niet waar je over praat. Klaar."
En toch....die laatste pilletjes?
Nu, in april 2023 besluit ik ook de laatste pil af te gaan bouwen, de 10 mg Abilify, op naar de echte Jelle!

April 2023

Wow, ik ben aan het einde van mijn boek beland. Zoals je hier kan lezen kom ik van ver. Heel ver.

Ik heb alles gedaan wat God verboden heeft.
Ik belandde op straat en in de bajes.
Ik deed HBO, maar ook ECDL in de PI Vught.
Ik kende periodes van ongekende productiviteit waarin ik getrouwd was en werkte voor de Belastingdienst.
En ik kende ook periodes waarin ik zelfs mijn leeftijd niet meer wist of wat ik hier op aard überhaupt aan het doen was.

Als ik door was gegaan met wat ik in 2015 deed en mijn leven niet 180 graden had gedraaid, was het met mij niet goed gekomen.
Sterker nog, ik denk dat ik er niet meer was geweest. De spijt en rouw over de afgelopen jaren kan ik steeds meer loslaten. Ik probeer vooral vooruit te kijken naar wat er wellicht allemaal nog mogelijk is.

De kunst is om dit in stapjes te doen.
Niet te veel en te hard te willen.
Voorlopig betekent de Wajong-uitkering voor mij dat ik het rustig en beheerst mág doen.
Ik ben dankbaar dat ik die kans heb, dat mijn wieg in een land stond waar dat kan.

Ik zie nu beter hoe het werkt, ook bij anderen.
Neem bijvoorbeeld Max van den Berg, die met een fakkel op de stoep bij minister Kaag stond.
Die komt iedere keer weer in beeld, op internet of tv, is wereldberoemd, maar niet op de goede manier.
Als je de beelden ziet is hij steeds helemaal van het padje af. Je zou deze jongen tegen zichzelf moeten beschermen net als bij mij gebeurde.
Nu komt hij alleen met het strafrecht in aanraking, maar hij heeft psychiatrische en medische hulp nodig. Sluit hem maar op, dan help je hem misschien.
Dat is niet leuk, maar soms moet je beschermd worden tegen jezelf.

Waar ging het, terugkijkend, bij mij mis?
Ik werd bij herhaling uit een niet functionerende omgeving gehaald en vervolgens werden alle problemen op mij geprojecteerd.
Ik was het probleem en daarmee werd ik als gesprekspartner ongeldig verklaard.
Niemand luisterde echt naar mijn kant van het verhaal. Niemand erkende de ziekte, ook ik niet.
Ze wisten het beter of ze hadden er geen tijd voor.
Natuurlijk ben ik in medisch opzicht niet mishandeld – maar tevens in humaan opzicht

ook niet herkend en erkend als medemens met mijn eigen associatieve en bijzondere brein.
Een diagnose en dan een behandeling, medicijnen, dat was de aanpak.

Steeds als ik uit een situatie werd gehaald was de vraag: wat nu? Echt overal kun je je aanmelden om met dingen te stoppen, maar hoe leef je dan verder? Mensen verwachtten dat ik zelf wel wist wat normaal doen is. Dat was een grote misvatting, ik had geen idee! Ik moest nog leren leven.
Had naar mij geluisterd. Had mij leren nadenken.
Had mij leren omgaan met mijn eigen brein in plaats van een diagnose stellen en behandelen.
Had mij opgeleid. Had mijn slimheid gestimuleerd.
Had mij geleerd gewoon te leven en gewoon te zijn.
Had ik mijn kansen dan gegrepen? Geen idee.
Laat ik duidelijk zijn, ik ben geen slachtoffer van de situatie. Ik had een niet onbelangrijk aandeel in de gang van zaken zullen we maar zeggen.

Inmiddels hebben Renske en ik bijna drie jaar verkering en het gaat goed. We hebben het leuk in onze latrelatie, zijn nog steeds verliefd en zij is een onmisbare steun en motivatie in mijn herstel.
In 2022 won ik een reischeque bij de Staatsloterij.
Ja, echt! Met mijn lief stapte ik in het vliegtuig naar Italië. Ik voelde mij, voor het eerst in mijn leven, een gewoon mens, die gewoon op vakantie gaat, gewoon met de liefste vriendin van de wereld. En dat kon omdat ik al een jaar nuchter was. Wow. Zou het leven mij toelachen?
Zijn mijn kansen nu echt gekeerd?
Zo langzamerhand verschuif ik van de oude wereld van drugs, alcohol en gedoe naar de nieuwe wereld waarin ik met mijn lief een stabiel leven opbouw. Een leven dat ik kan managen.

Kort geleden stelde iemand mij de vraag, wat waren nu echt de gamechangers naar herstel?
Ik zie deze:

De dood van Marc, die het besef deed groeien dat ik moest stoppen met de drugs.

De scheiding van Tirsa, met de stap naar SolutionS tot gevolg.

Mijn ouders die er toch altijd weer waren in pogingen om mij op de rit te krijgen of de juiste hulp te zoeken.

Niet in de allerlaatste plaats, mijn lief Renske waar ik iedere dag op terug kan vallen en die zonder oordeel naar mij kijkt, vertrouwen heeft in mij en een ongekende motivatie is in mijn herstel.

En tot slot, de grootste gamechanger ben ik zelf.
Ik mag ook best trots zijn: een verslaving stopt nooit maar je kunt er wel mee leren leven.
En dat ben ik aan het doen.

Rond de jaarwisseling 2022/2023
maakte ik in mijn blog de balans op van het afgelopen jaar.

Het is bijzonder en bewonderingswaardig hoeveel ik mij had voorgenomen te doen.
Wat zeg ik,het was zelfs buitengewoon ambitieus. Misschien zelfs wel over the top.
Nee, het was zeker teveelom in mijn eentje op te knappen. Ik heb de lat echt te hoog gelegd.
Anyway, ik voel mij soms een beetje mislukt door wat ik niet volledig heb kunnen doen.
Wat had ik mij ook alweer allemaal voorgenomen in het vorige jaar?

Ik zou voor de FNV als vrijwilliger contactpersoon uitkeringsgerechtigde bezig gaan om mensen te vragen of ze hulp konden gebruiken bij de nieuwe situatie.
Dit heb ik een aantal maanden gedaan nadat ik de cursus had afgerond. Toen kwam ik hiermee al snel als eerste in de problemen. Namelijk dat ik het niet op tijd af kreeg.
Dat ik het ging verschuiven of uitstellen en dat ik uiteindelijk zo de boel ophield.
Ik merkte ookdat het werk tegenviel. En ik was in het begin ook wat angstig om mensen te bellen zelfs – heel vreemd, want dit heb ik meerdere keren in mijn leven professioneel gedaan: callcenter werk.

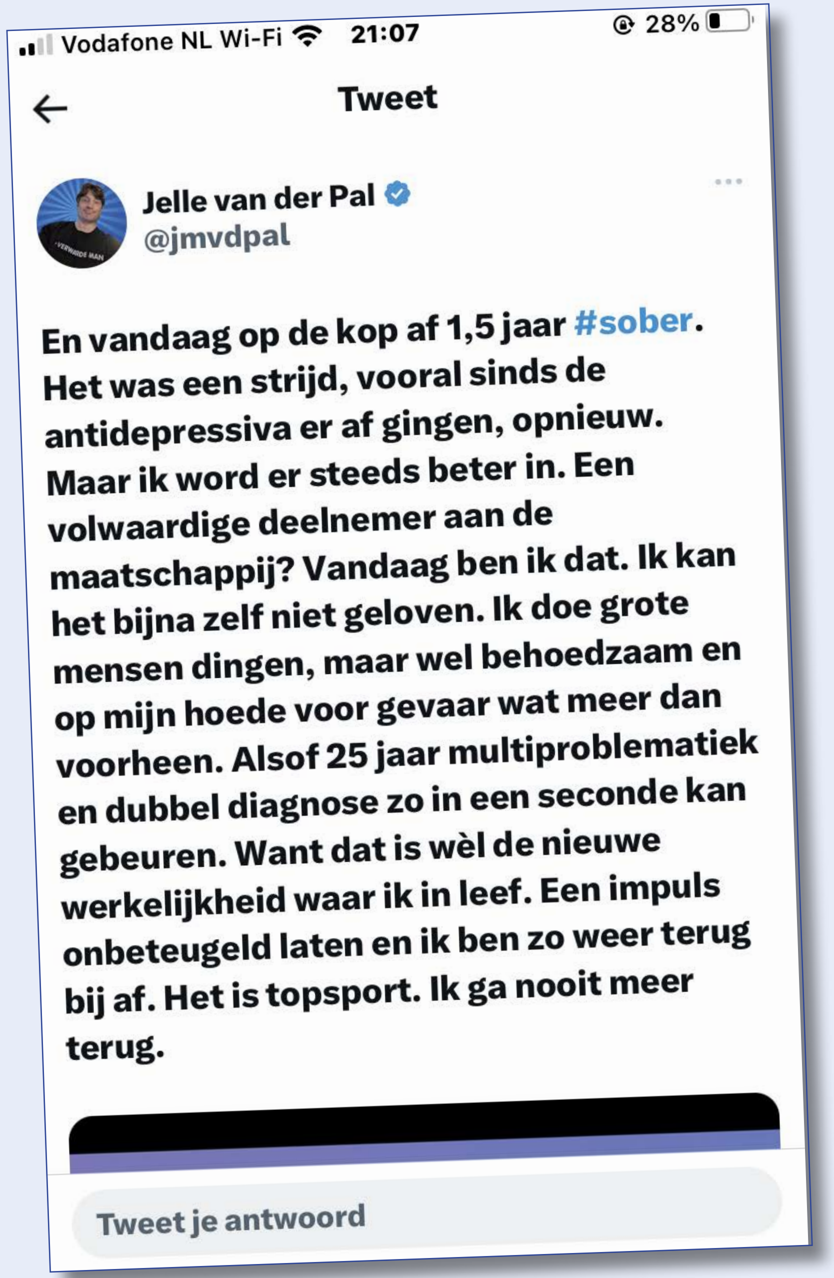
Ik zou een cursus via de STAP-subsidie doen in Belastingregels. Hiermee ben ik op de helft gekomen, toen werd het te taai en te pittig en ben ik echt afgehaakt omdat het totaal niet meer mijn interesse had verder, jammer hoe die dingen gaan. Voor een halve cursus koopt niemand wat echter.
Zonde van het STAP-budget ? Wie zal het zeggen. Ik heb wel wat geleerd. Laat ik het zo zeggen:
Ik heb er precies uit kunnen halen wat ik voor Escovan.net nodig heb, en dat is het dan ook wel.

Voor de SP ben ik wel wat actiever geweest vorig jaar, onder andere door gewoon overal mijn gezicht te laten zien. Dus die is okay! En dat doe ik nog steeds met veel plezier.
Inmiddels ben ik benoemd in de nobele functie van Webmaster van de SP Zutphen.
Naast fysieke flyer folderaar, al een paar keer.
Het is allemaal best spannend af en toe om onder de mensen te zijn maar dankzij de functionele bijeenkomsten van deze club word ik er steeds beter in. En dat dicht bij huis ook!

Ik zou mijn eigen bedrijf nog graag naar een groter bereik hebben getild. Ja joh! Ik verzin het wèl! Twee vrijwilligersfuncties, een cursus en een eigen bedrijf van de grond trekken...
Ook hier slaagde ik maar in zeer beperkte mate. Ik heb maar een kleine omzet gegenereerd en ben vooral veel bezig geweest met het boekhoudpakket, de bank en de pinautomaat zo goedkoop en fijn mogelijk met de factuurtjes te laten werken...
Ach ja, dishes on the side. Niet onbelangrijk, maar ook weer suboptimaal resultaat.

Wat ik als hobbyproject voor de zaak heb ondernomen is minstens zo interessant!
Ik ben gedoken in de wondere wereld van Smart Home via Home Assistant.
En heb hier veel spulletjes voor gekocht, geconfigureerd en geleerd.
Vaardigheden die professioneel later wellicht nog kunnen renderen en tot die tijd vooral leuke extra bezigheid met passie zijn geweest. Hiervoor ben ik ook in Hilversum geweest bij het Smart Home event van Tweakers.net – wat zeer leerzaam was.

Waar ik ook in geslaagd ben is het hele jaar nuchter blijven en tot dusver en zelfs het dampen/vapen/roken doe ik niet meer en die doelstelling had topprioriteit! Dat is dus wel gelukt.
Dit heb ik ook met mijn businesscoach zo besproken hoor: Herstel komt op de eerste plaats.
En als dan blijkt, en bleek dat andere dingen minder goed uit de verf komen zolang ik maar sober kan blijven, dan zij dat maar zo.



Colofon

Tekst
Anne Koot

Beelden
Familie archief

Beeldbewerking
Hans Brinkman

Vormgeving/opmaak
Hans Brinkman

Druk
Totdrukwerk-Apeldoorn

Zomer 2023

Dit is het verhaal van Jelle van der Pal, een gewone slimme jongen uit Arnhem die een ongewoon leven heeft geleid.

Wat gebeurt er als je leven rommelig start en je door een samenloop van omstandigheden niet zulke handige keuzes maakt en verslaafd raakt aan zo'n beetje alles wat je kunt bedenken?

Hoe diep kun je dan zakken?

Waarom bracht hem dat in het huis van bewaring?

Een boek over 25 jaar niet zijn wie je bent en een boek over de zoektocht naar een gewoon leuk leven.

humanitas

Deze uitgave is een onderdeel van het project
Levensboek van Humanitas Apeldoorn.
levensboek.humanitas.apeldoorn@gmail.com

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.